

РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ — ПРИНЦИП ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье – бесценное достояние каждого человека. Здоровый образ жизни укрепляет здоровье, а профилактические меры позволяют вовремя выявить и вылечить заболевания на ранней стадии.

Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье, улучшить самочувствие и уберечься от излишнего стресса путём контроля над собственным поведением, питанием и привычками.

По оценкам ВОЗ, здоровье людей зависит:

- на 50-55 % именно от образа жизни,
- на 20 % — от окружающей среды,
- на 18-20 % — от генетической предрасположенности,
- и лишь на 8-10 % — от качества медицинских услуг.

Базовые рекомендации по здоровому образу жизни:

Высыпайтесь!

Здоровый и правильный сон — залог хорошего дня и прекрасного настроения. Чтобы добиться крепкого, глубокого и полезного для организма сна, соблюдайте некоторые правила:

- выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше в десять-одиннадцать вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.
- ужинать нужно не позже, чем за 2 часа до сна. Непосредственно перед сном можно употребить кисломолочный напиток, овощ или фрукт. Не стоит наедаться, но и голодным тоже не надо ложиться спать.
- перед сном нужно проветрить помещение. Также необходимо позаботиться и о температуре воздуха – в комнате должно быть прохладно (оптимальная температура для сна должна составлять +20-22 градуса).
- спальное место, на котором Вы спите, не должно быть слишком мягким или слишком твердым, Вам должно быть комфортно.
- кроме того, не рекомендуется перед сном смотреть фильмы и читать.
- для здорового сна ложиться спать и просыпаться полезней всего в одно и то же время.

Соблюдайте режим питания!

Вести здоровый образ жизни — это значит соблюдать основные правила здорового питания. Приведем некоторые из них:

- Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
- Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп.
- Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
- Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты, предпочтительно с малым содержанием жира.
- Старайтесь заменить жирные виды мяса и мясopодуkтов, в т. ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.

- Ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.

- Старайтесь ограничить количество употребляемой соли. Употребляйте только йодированную соль.

- Исключите из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.

- Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.

- В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.

- Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.

- Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, при долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения.

- При покупке продуктов обязательно обращайтесь внимание на срок годности.

Откажитесь от вредных привычек!

Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

Будьте физически активны!

Регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.

Регулярно обследуйтесь!

Диспансеризация — это одно из приоритетных медицинских мероприятий. Проведение диспансеризации направлено на раннее выявление болезней системы кровообращения, злокачественных новообразований, сахарного диабета, хронических болезней лёгких.

Кроме того, диспансеризация направлена на выявление и коррекцию основных факторов риска: повышенный уровень артериального давления, холестерина и глюкозы в крови, курение табака, пагубное потребление алкоголя, нерациональное питание, низкая физическая активность.

После прохождения диспансеризации Вы четко будете понимать состояние Вашего здоровья. Возможно, узнаете о проблеме, к решению которой нужно приступить в ближайшее время. В любом случае, прохождение диспансеризации станет шагом к спокойствию, уверенности и чувству удовлетворения.

Не путайте диспансеризацию с походом к врачу с уже существующей проблемой.

Любые нарушения, обнаруженные в ранней стадии, гораздо легче лечить без последующих осложнений. Главная цель диспансеризации: как можно раньше обнаружить заболевание, выявить и скорректировать факторы риска.

Диспансеризация — это бесплатное обследование и проводится на добровольных основаниях:

- 1 раз в три года — гражданам в возрасте от 18 до 39 лет;

- ежегодно — для граждан старше 40 лет.

Для прохождения диспансеризации возьмите с собой паспорт, полис ОМС и обращайтесь в регистратуру поликлиники, к которой прикреплены.

Согласно статье 185.1 Трудового кодекса Российской Федерации работодатель обязан предоставить работнику оплачиваемые выходные дни для прохождения диспансеризации:

- 1 день раз в 3 года с сохранением места работы и среднего заработка;
- 2 дня ежегодно работающим пенсионерам и лицам предпенсионного возраста.

Профилактический медицинский осмотр можно проходить ежегодно!

При проведении профилактического медицинского осмотра проводится анкетирование, расчет индекса массы тела, измерение артериального давления, исследование уровня холестерина и глюкозы в крови, флюорография, ЭКГ и измерение внутриглазного давления.

Все граждане с полисами ОМС могут оперативно обратиться за помощью, советом, разъяснениями по поводу диспансеризации в свою страховую медицинскую компанию по телефонам «горячих линий» (звонок бесплатный). Телефоны круглосуточного контакт-центра «Арсенал МС»: 8 (800) 700-07-76 (бесплатно по России); +7 (978) 0-333-333 (для Республики Крым); +7 (978) 0-777-777 (для города Севастополя).

Профилактические мероприятия должны стать верным спутником в укреплении и сохранении вашего здоровья, продлении молодости и активной жизни!

Справка:

Общество с ограниченной ответственностью «Арсенал медицинское страхование» (ООО «Арсенал МС») имеет лицензию Банка России на осуществление страхования № ОС 4324-01 от 2 августа 2016 года и включено в реестры страховых медицинских организаций Республики Крым и города Севастополя.

Более 1 млн. жителей Крыма и Севастополя уже являются застрахованными ООО «Арсенал МС». Защита прав и законных интересов граждан на получение бесплатной, качественной, доступной медицинской помощи по программам ОМС является приоритетным направлением деятельности ООО «Арсенал МС».