С 16 по 22 сентября проходит Неделя безопасности пациента и популяризации центров здоровья (в честь Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября) Большую роль в формировании здорового образа жизни населения играют Центры здоровья. Они формируют культуру здоровья, повышают компетентность населения в вопросах сохранения и укрепления здоровья, престижность здоровья, качество жизни, в том числе формируют мотивационные установки к отказу от употребления табака, алкоголя и других факторов риска развития неинфекционных заболеваний, ведение здорового образа жизни. На сегодняшний день стало модным не курить, не злоупотреблять спиртным, не принимать наркотики, заниматься спортом. Большое количество людей понимают, что только здоровье даёт возможность реализовать свои планы, создать семью и иметь здоровых детей. Как же сохранить и укрепить здоровье? Конечно же вести здоровый образ жизни! Сюда можно отнести соблюдение режима дня, правильное питание, закаливание, занятия спортом, хорошие взаимоотношения с окружающими. Соблюдайте эти пункты ежедневно, если хотите быть здоровыми: • Занимайтесь физической активностью хотя бы 30 мин. в день или хотя бы ходите пешком. В общем, старайтесь больше двигаться. • Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей и предприятий. Также обязательно проветривайте квартиру и рабочее место ежедневно. • Включите в рацион пищу, содержащую клетчатку и цельные зёрна. Ограничьте себя в жирной еде, содержащей сахар и приготовленной из пшеничной муки. Обязательно ешьте овощи и фрукты. • Следите за весом. Ужинайте за 3 часа до сна. • Пейте больше жидкости. • Ложитесь и вставайте в одно и то же время даже в выходные дни. Ложитесь спать не позже 23:00. Спите не менее 7-8 часов. • Не нервничайте, к тому же по пустякам. Научитесь не реагировать на отрицательные жизненные ситуации. Будьте позитивны. Радуйтесь даже мелочам. Не заостряйте внимание на неудачах. • Закаливайтесь. Отличный помощник в этом контрастный душ — тёплая и прохладная вода. • Откажитесь от вредных привычек. И помните, раннее обращение за медицинской помощью позволяет своевременно выявить хронические неинфекционные заболевания, а также факторы риска их развития. Поэтому проходите регулярную диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры.