

Пресс-релиз «15 мая – Международный день семьи» Здоровая женщина – здоровая нация!

Здоровая женщина – здоровая мать – здоровый ребенок – здоровые родители для будущих поколений.

Женщина – наиболее уязвимая часть общества, но она большей частью и определяет здоровье будущего поколения. Именно поэтому сейчас большое значение уделяется профилактике и раннему выявлению заболеваний и фоновых состояний в организме женщины.

Охрана здоровья женщины – одно из приоритетных направлений во всем мире, особенно репродуктивного здоровья, которое является достоянием государства и нации, одной из главных задач государственной политики и общенациональных программ.

В нашей стране построена разноуровневая система оказания акушерско-гинекологической и перинатальной помощи. Основной целью и задачами, которой являются обеспечение доступности, качества и преемственности в оказании плановой первичной, своевременное оказание скорой, специализированной и высокотехнологичной медицинской помощи, с применением современных методов диагностики, лечения, медицинской профилактики и медицинской реабилитации, сохраняющей репродуктивное здоровье и обеспечивающей качество жизни беременным женщинам, роженицам, родильницам, гинекологическим пациенткам и новорожденным детям.

Женщина просто обязана относиться трепетно не только к своей внешности, но и к здоровью. Ведь она обладает необыкновенным божьим даром – рожать детей. Но как часто без видимых причин мы обращаемся к врачу? Практически никогда. К сожалению, многие из нас идут в поликлинику только в том случае, когда чувствуют, что справиться с недугом самостоятельно не получается. Мы ссылаемся на нехватку времени, загруженность на работе, очереди в поликлиниках, забывая о главном: здоровая женщина – это счастливая мать и жена, это благополучная семья. Поэтому задача каждой женщины – профилактика и недопущение развития заболеваний, приводящих к нарушению репродуктивного здоровья.

Репродуктивное здоровье, к сожалению, ухудшается. Многие факторы способствуют этому. Фертильное население (18-49 лет) – это резерв нации.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения указано, что здоровье – это состояние полного физического, душевного, духовного, и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50 – 55% именно от образа жизни, на 20% – от окружающей среды, на 18 – 20% – от генетической предрасположенности, и лишь до 8% – от здравоохранения.

Образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья – это здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Задумайтесь о своем здоровье, довольны ли Вы им?

Выберите пункты, которые Вам наиболее подходят, и соблюдайте их каждый день:

Занимайтесь физической культурой хотя бы 30 мин в день. А если у Вас нет времени, совершайте пешие прогулки. Едете в автобусе – выйдите на остановку раньше. Ездите на машине – тогда поднимайтесь на свой этаж без лифта. Старайтесь больше двигаться.

Рационально питайтесь. Ешьте больше пищи, содержащей клетчатку и цельные зерна, а меньше – пищу, содержащую сахар и приготовленную из пшеничной муки. Не забывайте об овощах и фруктах. Готовьте пищу на растительном масле, уменьшите употребление животного жира.

Избегайте избыточного веса, питайтесь не реже 5 раз в день. При приготовлении пищи используйте низкие температурные режимы и готовьте короткое время. Это позволит сохранить в пище полезные витамины.

В течение дня **пейте больше воды.** Это благотворно скажется на состоянии кожи, позволяя продлить ее молодость. Здоровый человек в сутки должен выпивать воды из расчета 30 мл /кг массы тела.

Соблюдайте режим дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время. Это самый простой совет выглядеть красивым, здоровым и отдохнувшим.

Будьте психологически уравновешены. Не нервничайте, ведь нервные клетки восстанавливаются очень и очень медленно. Так что находите везде положительные моменты.

Закаливайте свой организм. Лучше всего помогает контрастный душ – теплая и прохладная водичка. Не только полезно, но и помогает проснуться.

Не курите, не злоупотребляйте алкоголем, ведь это основные факторы, ухудшающие здоровье.

Почаще гуляйте в парке, на свежем воздухе, подальше от автомобилей.

Творите добро. Ведь на добро отвечают добром. Оно обязательно к Вам вернется в виде хорошего самочувствия и настроения.

Обязательно ежегодно проходите профилактические медицинские осмотры у гинеколога, терапевта, врачей-специалистов, согласно выявленной патологии. Это поможет Вам выявить заболевание на ранних стадиях, вылечить его и предупредить развитие осложнений.

Здоровье женщины – священо, ибо здоровая женщина – это здоровая семья, это здоровье всей нации.

Врач-акушер-гинеколог
первой квалификационной категории
УЗ «Могилевский областной
лечебно-диагностический центр»

Т.В.Белоусова