**ОТВЕТСТВЕННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ**

С 5 по 11 декабря 2022 проводится неделя ответственного отношения к здоровью.

ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения, либо самостоятельно.

Конечно, главным залогом крепкого здоровья является ведение здорового образа жизни всеми членами семьи, ведь наше здоровье на 10% определяют наши гены, на 20% окружающая среда, в которой мы живем, еще 10% - уровень медицинского обслуживания, а остальные 60% - здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни не возможен без движения. Регулярные физические нагрузки имеют большое значение и улучшают общее состояние организма и работу лимфатической системы, выводящей токсины из организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволят вам стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки потребуют больших усилий организма. Важно выбрать вид спорта для ЗОЖ, который будет приносить удовольствие и при этом формировать здоровое красивое тело и крепкое здоровье.

Еще одной из составляющих здорового образа жизни является правильное сбалансированное питание, основные принципы которого:

· Суточный рацион должен содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Количество белка в рационе должно соответствовать физиологической норме — 1-1,5 г на 1кг веса.
· Оптимальное количество жиров — 0,8-1,0 г на 1 кг веса в сутки. Жиры дольше задерживаются в желудке, уменьшают возбудимость головного мозга, устраняя чувство голода. Растительные жиры повышают активность ферментов, стимулирующих процесс распада жира в организме.
· Постарайтесь ограничить количество углеводов до 3-3,5 г на 1 кг веса в сутки, прежде всего за счет простых: сахар, сладости.
· Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5-4 часа. И количество приемов пищи в течение дня не менее 4-5 раз (З основных приема пищи и 2 дополнительных,
· Утром натощак желательно выпить стакан жидкости комнатной температуры. А последний прием пищи - за 2,5-3 часа до сна.

Регулярное прохождение диспансеризации, необходимое вне зависимости от самочувствия, также одна из составляющих ответственного отношения к своему здоровью. Даже если человек считает себя здоровым, во время диспансеризации у него нередко обнаруживаются хронические неинфекционные заболевания, лечение которых наиболее эффективно на ранней стадии.
Диспансеризация позволит сохранить и укрепить здоровье, а при необходимости своевременно провести дополнительное обследование и лечение. Консультации врачей и результаты тестов помогут не только узнать о своем здоровье, но и получить необходимые рекомендации об основах здорового образа жизни или по выявленным факторам риска.