

7 квітня 2025 року Всесвітній день здоров'я



ЧАС ОБИРАТИ ЗДОРОВ'Я

У Всесвітній день здоров'я хочеться нагадати — ви потрібні своїй країні та ваше здоров'я важливе!

Пам'ятайте, що хвороби можуть заскочити зненацька, завадити бути активними на роботі, допомагати захищати країну або відбудовувати її. Цього дня ми відзначаємо важливість доброго здоров'я та благополуччя для людей по всьому світу і маємо нагоду оцінити своє здоров'я, пообіцяти собі дбати про себе, бути уважними до себе і один до одного. Разом ми можемо створити більш здорову та щасливу країну, а отже – і світ.

Повномасштабна війна змінила життя людей. Багатьом може здаватися, що піклування про власний добробут і стан здоров'я не на часі або не має сенсу. Проте, це вкрай хибна думка. Наш спосіб життя великою мірою може впливати на виникнення тих чи інших хвороб, як-от цукрового діабету 2 типу, онкологічних захворювань, серцево-судинних захворювань та інших.

Які кроки ви можете зробити вже зараз, аби зміцнити своє здоров'я?

Не забувайте про профілактичний скринінг.

Запишіться на огляд до сімейного лікаря та поцікавитесь про проходження усіх важливих скринінгів (як-от на рак молочної залози або колоректальний рак тощо). Також на сайті ЦГЗ ви можете пройти онлайн-тест на оцінку ризиків розвитку цукрового діабету 2 типу, а результат – показати своєму лікарю, який надасть вам відповідні рекомендації.

Пам'ятайте, що вакцинація рятує життя.

Перевірте, чи у вас та ваших дітей є всі щеплення відповідно до Національного календаря профілактичних щеплень та отримайте бустерну дозу вакцини від COVID-19.

Кидайте курити та захищайте своє право бездимне середовище.

Куріння навіть однієї сигарети на день може призвести до виникнення онкологічних захворювань. Куріння будь-яких тютюнових виробів шкодить організму незалежно від дози.

Не вживайте алкоголь.

Алкоголь сприяє розвитку низці неінфекційних хвороб (цукровий діабет 2 типу, високий кров'яний тиск, пошкодження печінки тощо). Поговоріть зі своїм сімейним лікарем про шкоду вживання спиртних напоїв та як вам убезпечити себе від негативних наслідків.

Приділяйте час фізичній активності.

Щоби фізичні вправи принесли задоволення та зміцнили ваше здоров'я, оберіть вид активності, який до вподоби саме вам: біг, прогулянка на свіжому повітрі, йога, танці тощо. Головне, щоби такі заняття були регулярними. Регулярна фізична активність є важливим елементом здорового способу життя. Спробуйте приділяти фізичним вправам щонайменше 30 хвилин на день. Це може бути, наприклад, ходьба, біг, плавання, будь-яка інша активність, що вам подобається. Якщо у вас немає часу на тренування в залі, прості вправи вдома або прогулянки також можуть бути дуже корисними.

Харчуйтеся здорово.

Почніть використовувати тарілку здорового харчування для формування щоденного меню. Споживайте достатню кількість фруктів та овочів на день, не перебільшуйте норму солі: 5 г, а цукру: 50 г на день, вживайте достатню кількість рідини.

Споживання збалансованої за кількістю нутрієнтів їжі є важливим чинником збереження здоров'я. Включайте в раціон різноманітні продукти: свіжі фрукти та овочі, цільні злаки, білкову їжу та помірну кількість здорових жирів. Спробуйте уникати їжі швидкого приготування та продуктів із високим вмістом цукру, солі та жирів.

Здоровий сон

Сон відіграє важливу роль у збереженні як фізичного, так і психічного здоров'я. Звісно, важко налагодити сон під час постійних повітряних тривог, проте спробуйте лягати спати не пізніше 22:00. Подбайте, щоби кімната, де ви спите, була темною та тихою, а ліжко – зручним. Відмовтеся від перегляду телевізора або використання мобільного телефону безпосередньо перед сном, оскільки це може завадити вам заснути.

Кохайтесь, але не забувайте про безпеку

Використовуйте бар'єрну контрацепцію (чоловічі або жіночі презервативи) як спосіб захиститися від інфікування ВІЛ при контакті з біологічними рідинами, як-от сперма, або при мікротріщинах, які можуть виникати під час статевого акту.

Кожен з нас робить щоденно важливу роботу для України. Тож, давайте будемо здоровими, адже наша обачність і турбота про себе здатна врятувати життя.

Здоров'я - найбільший скарб!» - говорить народна мудрість

Піклуйтеся про себе, дбайте про тих, хто поряд із вами, будьте добрими до себе і до них. Тільки так збережемо себе та один одного і зможемо відбудувати нашу країну після перемоги.



Передбачити загрози. Захистити здоров'я. Зберегти майбутнє.

Підготувала фельдшер санітарний ХРВ

Тетяна Багненко