| **Человек, который захочет для себя вести здоровый образ жизни, может сохранить крепкое здоровье до глубокой старости. Вот главные правила здоровья и долголетия дня сегодняшнего.**  **Первое правило** — здоровый сон. Очень важно высыпаться, чтобы быть здоровым и отлично себя чувствовать. Постараться отводить для сна не менее 7 часов в сутки. Недостаток сна провоцирует гормональные расстройства и хронически плохое настроение **Второе правило** – правильное питание. Не стоит злоупотреблять углеводами и жирами животного происхождения, лучше отдавать своё предпочтение продуктам, богатым белками и клетчаткой, то есть овощам и фруктам (не менее 500 г в сутки). Обязательно нужно включить в свой рацион отруби, йогурты, и орехи.  **Третье правило** – заботьтесь о своём сердце. После тридцати лет стоит вделать для себя обязательной ежегодную проверку – электрокардиограмму. Это обязательно, независимо от того, беспокоит ли вас сердце. **Правило четвертое-** контролировать свой вес! Это положительно отразится на ваших суставах и костях, поскольку нагрузка на скелет станет значительно меньше. **Пятое правило**– закаляйтесь! Закаливание укрепляет иммунитет. Необходимо гулять на свежем воздухе в любую погоду, даже в самую пасмурную и холодную  **Шестое правило** – движение. Если вы мало двигаетесь, организм получает недостаточное количество кислорода, а сосуды в это время теряют эластичность. |  | **Седьмое правило-**регулярно посещать врача.  Ведь большинство болезней излечимы, если их вовремя диагностировать. Во избежание необратимых последствий нужно не лениться время от времени сдавать необходимые анализы, измерять артериальное давление и делать флюорографию. Женщинам необходимо регулярно обследоваться у гинеколога и маммолога.  ***Именно поэтому чрезвычайно важно регулярно проходить диспансерное обследование или профилактический осмотр!***  **Восьмое правило**- Плановая иммунизация!  ***Вакцинопрофилактика инфекционных болезней широко признана во всем мире как одна из самых успешных и эффективных мер здравоохранения по сохранению жизни и здоровья людей***  **Девятое правило**, обязательное, правило связано с курением. Помните, курение сокращает жизнь более чем на 10 лет. Отказ от курения необходим для того, чтобы избежать болезней сердца, легких, раковых опухолей. Если вы хотите быть здоровым и красивым человеком, откажитесь от этой привычки.  И последнее, десятое, самое приятное, правило – просто быть счастливым. **Старайтесь находить радости в мелочах!**  **Ваше отношение к своему здоровью снизит риски возникновения заболеваний** |  | **17 сентября 2023 года**  **Всемирный день безопасности пациентов.**  **Его основная тема — «Повышение роли пациентов в безопасном оказании медицинской помощи».**  https://gp5.dz72.ru/upload/iblock/5bc/y51okkfejyrj2fy5iy9rm132arl2rps6.png  Безопасная медицинская помощь начинается с правильного, качественного, открытого общения  **Толочинский районный центр**  **гигиены и эпидемиологии**  **2023**  **Тираж 100 экз.** |
| --- | --- | --- | --- | --- |

| **Эффективное взаимодействие медицинского работника и пациента**   * Основные цели коммуникации врача и пациента – это создание конструктивных межличностных отношений, облегчение обмена информацией и вовлечение пациента в процесс принятия решений * Пациент - активный и полноправный участник процесса лечения, если: * активно участвует в разработке и исполнения плана лечения, профилактики. Реабилитации, задаёт вопросы, которые его беспокоят * сообщает обо всех симптомах болезни, побочных действиях и нежелательных реакциях при приёме лекарств * соблюдает правила приёма назначенных лекарств, проведения лечебно-диагностических процедур * следит за состоянием своего здоровья на постоянной основе   https://pravonachudo.ru/wp-content/uploads/2019/10/bigstock-124830104.jpg | **Зачем участвовать в процессе лечения?**   * Вы лучше всех знаете свои симптомы и реакцию на лечение * Вы максимально заинтересованы в позитивном результате лечения * Ваши вопросы и активное участие позволят ничего не упустить и добиться поставленных целей при лечении, профилактике и реабилитации   **Какие модели взаимодействия врача и пациента существуют?**  Пассивная модель  Врач принимает решение о лечении пациента самостоятельно, а пациент выступает объектом воздействия. Работает в ситуациях, когда пациент находится без сознания, или промедление с лечением может быть опасно для жизни. Процедуры обсуждения и согласования с пациентом отсутствуют.  Модель сотрудничества  Врач обладает знаниями, навыками и опытом лечения и даёт соответствующие рекомендации пациенту, рассчитывая, что пациент будет им следовать.  Модель взаимного участия  Врач и пациент – равноправные партнёры. Роль врача заключается в том, чтобы выяснить цели пациента и помочь достичь их, разработав план индивидуального лечения | **Как получить максимальную пользу от приёма у врача?**   * Подготовьтесь к приёму: запишите вопросы и возникшие проблемы, определите, чего Вы ждёте от приёма (получить направление, лекарство и др.) * Задавайте вопросы. Всегда * Не уходите, пока полностью не поймёте всё, что сказал врач * Будьте честны и открыты * Не ожидайте, что врач «прочтёт Ваши мысли», расскажите обо всём, что Вас беспокоит * Примите во внимание, что врачу нужно время что бы поставить верный диагноз, ведь иногда от сопровождается сопутствующими заболеваниями * Соблюдайте план лечения и следуйте всем рекомендациям * Будьте терпеливы, врач хочет Вашего выздоровления не меньше Вас.   https://site.igis.ru/blog/media/20871/1678773369617273.jpg |
| --- | --- | --- |