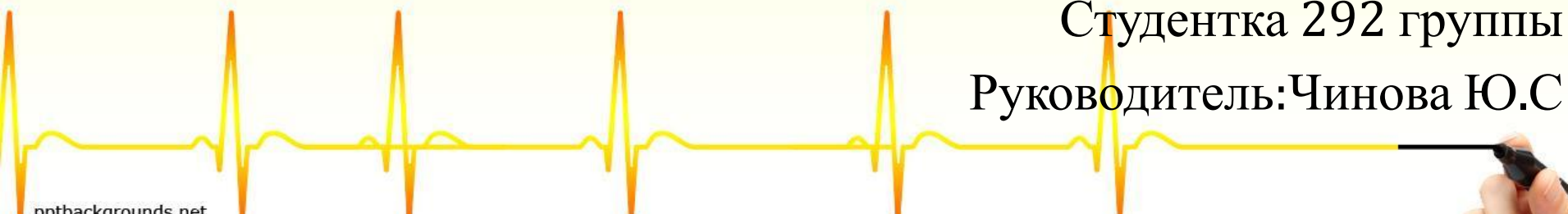




# Профилактика – ключ к здоровью

Исполнитель: Фунтусова А.В  
Студентка 292 группы  
Руководитель: Чинова Ю.С



# Содержание

## **1. Введение**

## **2. Основная часть**

Профилактика

Какая бывает профилактика

Основные меры индивидуальной профилактики

Что желательно делать каждому?

## **3. Заключение**



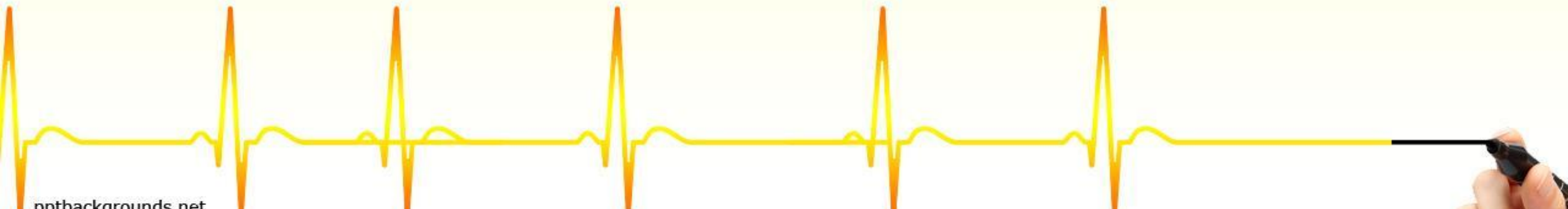
# Введение

**Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия при отсутствии болезни или немощи, включая способность вести социально и экономически продуктивную жизнь». В современной России стало модно быть здоровым. Здоровый человек может успешно трудиться, зарабатывая деньги и становясь экономически независимым, у него рождаются здоровые дети, он может обеспечить себе достойную старость.



# Профилактика

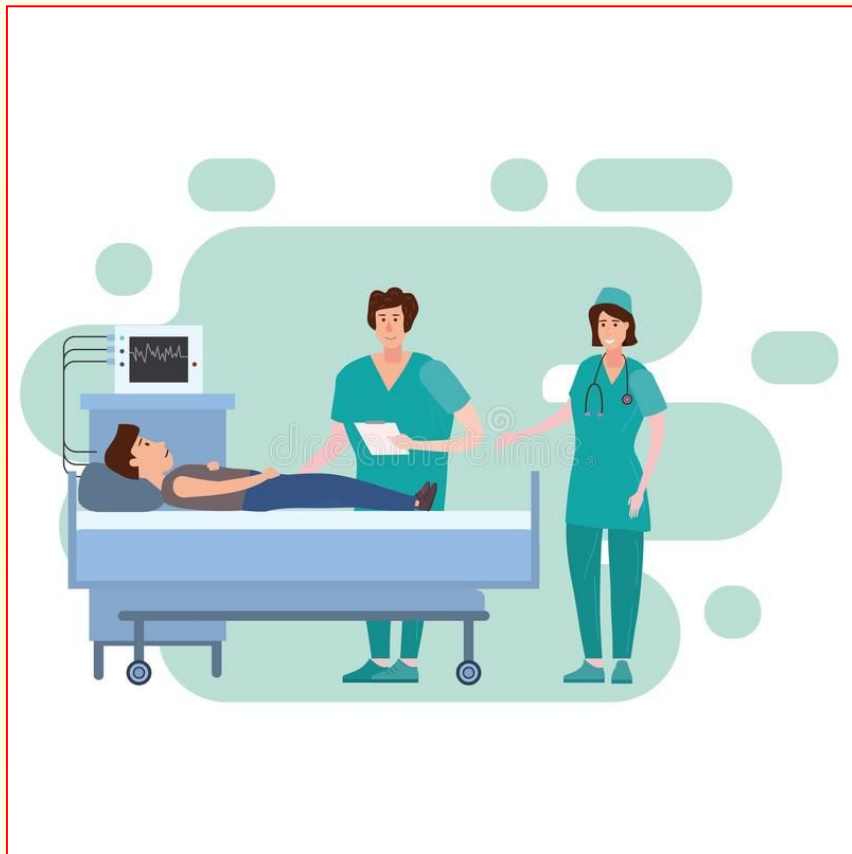
- **Профилактика заболеваний** – это комплекс медицинских и немедицинских мероприятий предупредительно-оздоровительного характера. Ее основными задачами являются:
  1. предупреждение появления различных патологических состояний;
  2. минимизация действия различных факторов риска;
  3. снижение риска развития осложнений возникающих болезней;
  4. уменьшение скорости прогрессирования заболеваний;
  5. предупреждение хронизации патологических процессов и развития вторичных болезней;



# Какая бывает профилактика?

- *Первичная* – это разнообразные меры, направленные на устранение факторов риска для всего населения и раннее выявление заболеваний в определенных группах. Она включает различные профилактические осмотры, вакцинацию, гигиеническое воспитание и санитарно-просветительскую работу.





*Вторичная* профилактика заболеваний необходима для выявления и лечения заболеваний на ранних стадиях при наличии факторов риска. При этом используют целевые профилактические осмотры, диспансеризацию, профилактическое лечение и оздоровление определенных социальных или трудовых групп. Также при вторичной профилактике проводят обучение и санитарно-гигиеническое воспитание пациентов, их родственников и лиц из групп риска.

*Третичная* профилактика проводится уже после подтверждения основного диагноза. Она улучшает прогноз и облегчает течение заболевания. Проводимый при этом комплекс мероприятий направлен на максимальное возможное восстановление трудоспособности и сохранение социально-бытовой активности человека. Необходима и медико-психологическая адаптация заболевшего к его изменившимся потребностям и возможностям.



# Основные меры индивидуальной профилактики

- Профилактику нужно начинать еще до появления первых признаков ухудшения здоровья, не дожидаясь специализированных рекомендаций врача.
1. соблюдение правил личной гигиены;
  2. отказ от курения и приема крепких спиртных напитков;
  3. повышение общей двигательной активности, регулярное выполнение физкультуры или гимнастики;





**4.**очищение собственного жилища от пыли, потенциальных аллергенов и токсинов, регулярное проветривание и увлажнение воздуха в квартирах;

**5.**переход на сбалансированное полноценное питание, при этом важно учитывать состав пищи, ее калорийность и вид используемой термической обработки;

**6.**использование соответствующей сезону и погоде одежды;

**7.**регулярное прохождение комплексных профилактических осмотров, включающих посещение врача, лабораторные и инструментальные обследования;



**8.** проведение плановой профилактической вакцинации согласно национальному календарю прививок, а также дополнительной вакцинации перед угрожающими эпидемиями или поездкой в страны Азии и Африки;

**9.** грамотная организация рабочего места;

**10.** соблюдение режима труда и отдыха, а также естественных биологических циклов сон-бодрствование;

**11.** избегание лично-значимых стрессовых ситуаций, своевременное обращение к специалисту для решения внутренних психологических конфликтов;



# Что желательно делать каждому?

1. Физкультура, посещение бассейна, ежедневная ходьба оказывают тренирующее действие на сердечно-сосудистую систему. Это также поддерживает функциональную активность всех участков опорно-двигательного аппарата, что вместе с укреплением мышечного корсета предупреждает раннее изнашивание межпозвонковых дисков и крупных суставов.



**2. Правильное питание** – это профилактика заболеваний пищеварительного тракта, гиповитаминозов, ожирения и метаболических нарушений. А отказ от курения позволяет существенно снизить риск развития рака легких, пищевода и желудка, болезней бронхолегочной и сердечно-сосудистой систем.



**3.** Для предупреждения заражения в сезон ОРВИ врачи рекомендуют по возможности избегать скоплений людей, регулярно промывать нос и полоскать горло слабосолевыми растворами, часто мыть руки.



# Заключение

Ещё до первых признаков ухудшения здоровья необходимо соблюдать определённые меры предосторожности. Так, следует обязательно соблюдать правила личной гигиены. Желательно отказаться от курения, приёма алкоголя, наркотиков. В жизни каждого человека в качестве профилактики должно стать больше спорта, физической активности. Можно элементарно проводить каждое утро зарядку – это будет полезно для здоровья и его улучшения.



**Прислушайтесь к своему телу, не вредите ему!**





# Профилактика – ключ к здоровью

Исполнитель: Фунтусова А.В  
Студентка 292 группы  
Руководитель: Чинова Ю.С

