

*«Своё здоровье надо беречь
собственными усилиями. Если ты
не готов изменить свою жизнь,
тебе невозможно помочь»
Гиппократ*

Неделя здоровья 2018 «Молодежь. Здоровье. Образ жизни»



Молодежь - это наиболее важный демографический, социальный и инновационный ресурс любой развитой нации. В то же время, молодежь — это наиболее уязвимая с точки зрения рисков поведения, здоровья и оказания медицинской помощи группа населения, подверженная саморазрушающему поведению в силу ряда особенностей возрастного психофизиологического развития. Здоровье каждого человека является не только индивидуальной ценностью, оно представляет собой социальную, общественную ценность. Желание сохранить крепкое здоровье – важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, трудоспособности и счастья. Здоровье – это великое благо, данное человеку природой, которое нельзя ни купить, ни обменять, его нужно оберегать, улучшать и укреплять. Для этих целей наиболее важный период жизни – подростковый, юношеский (молодой), т.е. возраст, когда формируются основные гигиенические навыки и привычки.

Воспитание здорового образа жизни подрастающего поколения - считается основой основ. Здоровье необходимо для выполнения поставленных перед самим человеком целей, высоких личных достижений. Здоровье нации определяется ее культурой, так как профилактика болезней начинается с личной культуры человека. Культура здоровья молодежи предполагает следующие аспекты: культура брачного выбора и планирования семьи; физическая и гигиеническая культура, которая определяет двигательную активность, физкультуру и спорт, культуру питания, труда и отдыха; психоэмоциональная культура, которая обеспечивает защиту от психоэмоциональных факторов, негативных эмоций, стресса; духовная культура, основанная на доброте, совести, долге и отрицании злобности, зависти и корысти; культура воспитания у молодежи всех аспектов здорового образа жизни; индивидуальная культура, которая обеспечивает воспитание у молодого человека культуры здоровья, как ценности личности. На сегодняшний момент проблема формирования культуры здорового образа жизни, воспитания укрепления здоровья молодежи, остается приоритетным направлением развития современного общества, а забота о (охрана) собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого человека.

К факторам, неблагоприятным для развития молодежи, относятся распространение курения, алкоголизма, наркомании, они являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье молодежи и на здоровье их будущих детей. Высокими остаются показатели самоубийств молодых людей. Стремление уйти от реальных проблем в иллюзорный мир способствует массовому распространению алкоголизма и наркомании среди подростков. Наркомания сегодня становится мощнейшим фактором социальной дезорганизации, представляя большую угрозу для нормального функционирования всего общественного организма. На здоровье воздействует множество и внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего, следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного процесса; недостатки калорийности питания; неблагоприятные экологические факторы; отягчённая или неблагополучная наследственность; низкий уровень медицинского обеспечения и др.

Ведущие факторы риска основных неинфекционных заболеваний, ухудшающие показатели здоровья молодежи: курение, алкоголь, низкое потребление фруктов и овощей, отсутствие физической активности, и как следствие ожирение, повышенное артериальное давление, повышенное содержание глюкозы в крови. Рост числа таких заболеваний зависит от образа жизни.

Все меры, направленные на стратегические цели по укреплению здоровья молодых должны представлять собой не единичные мероприятия, а являться составной частью долгосрочных программ, направленных на формирование безопасного и ответственного поведения подрастающего поколения.

Традиционно на протяжении многих лет в сентябре по инициативе Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ для молодежи Гомельской области проводится профилактическая Неделя здоровья «Молодежь. Здоровье. Образ жизни». И этот год стал не исключением. Неделя пройдет с 17 по 21 сентября. Каждый день Недели здоровья будет посвящен конкретной актуальной теме:

- * 17 сентября - Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- * 18 сентября - Особенности подросткового возраста (половое воспитание и сексуальное здоровье);
- * 19 сентября - Профилактика употребления психоактивных веществ;
- * 20 сентября - Профилактика нарушений зрения;
- * 21 сентября - Основы рационального питания.



В период проведения Недели здоровья с 17 по 21 сентября 2018 года по телефонам прямых линий можно будет получить консультации

- врачей-валеологов отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ ежедневно с 10 до 12 часов по тел. (80232) 33-57-29;
- психологов отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ ежедневно с 10 до 12 часов по тел. (80232) 33-57-82;

- консультации по вопросам профилактики ВИЧ/СПИД ежедневно с 10 до 12 часов по тел. (80232) 75-71-40;
- подросткового нарколога Гомельского областного наркологического диспансера 19 сентября с 10 до 13 часов по тел. (80232) 63-34-34;
- специалистов отделения гигиены детей и подростков Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ 19, 20, 21 сентября с 9 до 11 часов по тел. (80232) 75-53-39;
- врача-кардиолога У «Гомельский областной клинический кардиологический центр» 17 сентября с 11 до 13 часов по тел. (80232) 49-17-69;
- врача-офтальмолога У «Гомельская областная специализированная клиническая больница» 20 сентября с 10 до 12 часов по тел. 43-45-07.
- сексолога У «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница» 18 сентября с 12 до 14 часов по тел. (80232) 33-57-24, +37529 1209123 (velcom).