

Здоровый образ жизни: основные принципы и рекомендации врачей



Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Здоровый образ жизни делает возможным воплощение в жизнь многих планов и идей. А придерживающиеся его люди полны бодрости, здоровья, сил и энергии. Крепкое здоровье и хороший иммунитет, полученные при соблюдении принципов ЗОЖ позволят долгие годы наслаждаться жизнью и получать от неё максимальное удовольствие.

Давайте разберёмся, что такое здоровый образ жизни, какие основные принципы и компоненты он в себя включает.

Преимущества здорового образа жизни

Данные многочисленных исследований показывают, что здоровье человека в любом возрасте более чем на 50 % зависит от образа жизни. Другими факторами, которые влияют на состояние организма в порядке убывания стоит считать окружающую среду и наследственность, уровень здравоохранения и жизни человека. Соблюдение ЗОЖ – ключ к хорошему самочувствию в любом возрасте. Специалисты выделяют множество его преимуществ, отвечающих на вопрос, чем полезен здоровый образ жизни:

- укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами;
- достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности;

- снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий;
- избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов;
- активное участие в социальной и семейной деятельности;
- возможность заниматься любимым делом даже в старости;
- ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии;
- подавать правильный пример родственникам и детям;
- иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин;
- увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме;
- чувство, что всё возможно и достижимо.

И это далеко не весь перечень положительных результатов, которые достигаются, если соблюдать правила здорового образа жизни. Ещё ни один человек, продержавшийся на такой системе более 1-2 месяцев, не пожалел о когда-то принятом решении и своём знакомстве с ЗОЖ.

Составляющие ЗОЖ

Здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Их соблюдение поможет улучшить здоровье и прибавить бодрости всей семье.

Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

- занятия спортом;
- полноценный отдых;
- сбалансированное питание;
- укрепление иммунитета;
- соблюдение правил личной гигиены;
- отказ от вредных привычек;
- хорошее эмоционально-психическое состояние.

Давайте поговорим подробнее о каждом из них. Это поможет составить представление, что такое здоровый образ жизни и его составляющие, что нужно делать, чтобы как можно дольше оставаться бодрым, здоровым, красивым и молодым.

Сбалансированное питание



Любому из нас известно, что еда оказывает на человека огромное воздействие. И от того, что мы включаем в свой рацион, как это готовим и едим, зависит многое. Человек, питание которого сбалансированно, не страдает от дефицита витаминов и минералов, лишнего веса, чувства дискомфорта в животе. Кроме того, при переходе на сбалансированное питание нормализуется работа всех органов и систем, становится лучше самочувствие, появляется лёгкость. Вот основные рекомендации по здоровому жизни и питанию, которые дают специалисты:

1. Рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу. Принципы здорового образа жизни пропагандируют отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного употребления сладостей, замену белого хлеба, выпечки на ржаной и отрубной хлеб.
2. Достаточное потребление жидкости. Для среднего взрослого человека нормой считается 2 л чистой воды в день в обычное время и 3 л – в жаркое. Важно отказаться от вредных напитков: растворимого кофе, чая с ненатуральными добавками и ароматизаторами, сладкой газировки, алкоголя, коктейлей с красителями и улучшителями вкуса. Чистую воду рекомендуется пить за 20-30 минут до еды или же спустя час после приёма пищи.
3. Калорийность суточного рациона не должна превышать норм. Для похудения рекомендуется сократить этот показатель на 500-600 ккал в день. Суточная калорийность рациона у каждого своя и должна рассчитываться индивидуально. В среднем этот показатель для взрослого человека – 2200-2600 ккал.
4. Режим питания также имеет огромное значение. Забудьте об объеданиях на ночь или постоянных перекусах в виде гамбургеров и бутербродов. Начните придерживаться режима дня, в котором примерно в одно и то же время у вас

завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Причём наиболее калорийную пищу потребляйте на завтрак и обед.

5. Всю пищу кушайте медленно и тщательно её пережевывайте. Так вы быстрее насытитесь, получите от еды удовольствие, а все полезные вещества лучше усвоятся организмом. НЕ ешьте на бегу. Во время еды выключите телевизор, оторвитесь от компьютера, отложите в сторону телефон.
6. Готовьте только на 1-2 раза, потребляйте всегда свежие продукты. Лучше несколько раз сходить в магазин или на рынок, чем стараться больше наготовить, а значит, и съесть, чтобы купленные овощи-фрукты не пропали.
7. Ищите что-то новое, вносите изюминку в привычный рацион. Красиво сервируйте стол, украшайте даже самые простые блюда, делайте так, чтобы еду хотелось съесть, она выглядела аппетитна и аккуратно. Особенно эти правила здорового образа жизни хорошо работают в детском возрасте. Аппетитный омлет в виде смешной рожицы или порция каши, украшенные кусочками мяса с зеленью съедается детьми разного возраста гораздо охотнее, даже если в привычно виде малыш на отрез отказывался есть это блюдо.
8. Необходимо также следить за сочетаемостью продуктов. Например, два белковых блюда в один приём нельзя есть, так как это ухудшит усваиваемость полезных веществ.

Важно! Помните, смена стиля жизни – всегда большой стресс для организма. Для избегания негативных последствий для здоровья и эмоционального состояния вводите правила здорового образа жизни в свою семью постепенно. Например, сначала сократите порции вредных продуктов и придумайте им полезную и вкусную альтернативу. Затем постепенно откажитесь от всего вредного в рационе и больше никогда к такой еде не возвращайтесь. Вы увидите что уже спустя месяц, что ваша семья и здоровый образ жизни подружатся, а не так давно казавшийся аппетитным кремовый торт в кондитерской уже не вызывает интереса. А привычный кофе в пакетиках не сравнится по вкусу и аромату со свежеприготовленным напитком из турки или кофе-машины.

Занятия спортом



Банальная фраза «движение – жизнь» как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь не возможны. Сегодня многие страдают от различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, наличия лишнего веса и прочих проблем, многие из которых обусловлены как раз недостатком физической активности. Сбалансированное питание и физическая активность – основные компоненты здорового образа жизни.

А ведь на самом деле для поддержания ЗОЖ не требуется изнурительных тренировок (они как раз противопоказаны), многочасовых занятий в спортзале, посещения нескольких спортивных клубов и участия в соревнованиях. Достаточно ежедневно всей семьёй встать раньше на 20 минут, чем вы привыкли, сделать утреннюю гимнастику. А потом в течение рабочего дня отвлекаться от работы и прохаживаться.

А после работы и полноценного ужина прекрасно совершить пешую прогулку на свежем воздухе. Вечером можно также посвятить 15-20 минут йоге, пилатесу или любому другому спокойному виду спорта. Также хорошо влияют на здоровье занятия в спортзале с тренером 2-3 раза в неделю, посещение танцев, плавание в бассейне. Если вы любите активный отдых, то вам точно понравятся велопогулки, катание на роликах, коньках, езда на лошади, пробежки. Выбирайте любые направления спорта и наслаждайтесь самими занятиями и полученными на них результатами.

Перед первыми тренировками обязательно проконсультируйтесь со специалистом. Не всегда спорт даже при постепенном повышении нагрузок приносит пользу. Например, людям с больными суставами и позвоночником

запрещено прыгать на скакалке и долго бегать, так как это создает дополнительную нагрузку и может привести к осложнениям. Также помните, что на первых порах лучше заниматься с тренером или инструктором. Он поможет избежать травм, подскажет как правильно делать те или иные упражнения.

Важно! Если вы не знаете, с чего начать здоровый образ жизни, то пересмотрите в первую очередь своё питание и двигательную активность. Именно эти составляющие принесут первые весомые плоды по оздоровлению и улучшению самочувствия.

Полноценный отдых



Здоровый образ жизни и его составляющие включают в себя помимо сбалансированного питания и двигательной активности полноценный отдых. Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы. Важно лишь помнить, что недостаток сна сказывается на всех сферах жизни человека, негативно отражается на работе организма, вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам.

Если ночного сна не хватает, например, при наличии грудного ребёнка родители почти всегда не высыпаются в первые годы его жизни, необходимо позаботиться о том, чтобы избавиться от этого дисбаланса. Например, важно поспать вместе с ребёнком в обед. Это же правило касается всех, у кого есть недостаток сна: студентов, людей, работающих по сменам, тех, кто засиживается допоздна и идёт рано утром на работу.

Также помните, что огромное значение имеет обстановка для сна. Желательно проводить ночной отдых в темноте и в тишине. Допускается лишь небольшой ночник и приятный звуки, которые не отвлекают: спокойная инструментальная музыка, морской прибой и пение птиц, шум дождя и прочие. Только в такой обстановке возможен полноценный отдых и правильная выработка гормонов. Также значение имеет удобство кровати. Правильно выбранная подушка и ортопедический матрас избавят вас от чувства разбитости и усталости утром, помогут сохранить здоровье позвоночника.

Всё это важные компоненты здорового образа жизни и пути их формирования могут быть самыми разными.

Но в раннем детстве и в дошкольном возрасте практически всё зависит от родителей, а многие детские привычки сопровождают человека всю его жизнь. Поэтому так важно приучить ребёнка ложиться вовремя спать и делать это в тишине, темноте и на подходящей кровати.

Укрепление иммунитета



Иммунитет – защитные силы организма, которые помогают справиться с разными видами инфекции и вирусов, оградить человеческое тело от опасных заболеваний. Чтобы сделать его крепче, необходимо своевременно делать прививки, отказаться от вредных привычек, вовремя диагностировать и лечить болезни, не заниматься самолечением при помощи лекарственных препаратов и народных рецептов. Понятие здорового образа жизни включает в себя такие укрепляющие иммунитет закаливающие процедуры, как:

1. Воздушные ванны. Ежедневно прогуливайтесь на свежем воздухе, перед сном и работой в помещении проветривайте его в любое время года. Этот способ закаливания великолепно подойдёт для дошкольников и подростков.

2. Солнечные ванны. Ультрафиолет помогает увеличить в организме синтез витамина D, участвующего в обмене веществ, помогает стать красивее и моложе. Но здесь важно знать меру. В противном случае возможны перегрев и солнечные ожоги.
3. Обтирания. Это деликатный способ укрепления иммунитета. Проводить такие процедуры лучше начинать в летнее время года при помощи массажной рукавицы или же полотенца.
4. Прогулки босиком. На ногах существуют активные точки, нажатие на которые положительно влияет на работу всех органов и систем в организме. Хождение босиком – помощь в реализации своеобразного мягкого массажа таких точек, который значительно улучшит состояние здоровья.
5. Контрастный душ. Это чередование холодной и горячей воды. На первых порах лучше начинать с маленькой разницы температур. Процедура полезна в любом возрасте, улучшает состояние сосудов, способствует укреплению иммунитета.
6. Обливание холодной водой. Этот способ требует подготовки. После процедуры важно обтереться насухо полотенцем.
7. Моржевание. Этот вид закаливания полезен только при правильно применении. А перед проведением таких процедур необходимо проконсультироваться со специалистом.

Такие способы реализации ЗОЖ, кроме моржевания, подходят для всей семьи, в том числе для подростков и детей. Это лучшая профилактика различных простудных и вирусных заболеваний, которые так часто возникают в холодное время года.

Эмоционально-психическое состояние



Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Помимо плохого самочувствия и нежелания что-либо делать появляется упадок сил, грусть, раздражительность и агрессивность. Многозадачность на работе, отсутствие времени «на себя», необходимость выполнения кучи рутинных дел, которые не приносят удовольствия, также не помогают улучшению здоровья и здоровому образу жизни. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить.

При соблюдении здорового образа жизни необходимо пересмотреть и эту сторону ежедневной реальности. Важно навести порядок и позаботиться о том, чтобы каждый человек в семье чувствовал комфорт, не страдал от ущемлений и переутомлений. Специалисты рекомендуют придерживаться следующих принципов:

1. Позитивное мышление. Если в вашем доме нытьё и жалобы на жизнь – это норма, то время всё изменить. Постарайтесь даже в трудностях и сложностях видеть позитив, поддерживать друг друга и стараться помогать найти что-то хорошее.
2. Здоровая общительность. Не надо стараться разговорить незнакомого человека на остановке или где бы то ещё, но если к вам обратились за советом или с просьбой, то стоит продолжить диалог. Также важно общение внутри семьи. Желательно после работы не расходиться по своим комнатам и отвлекаться на гаджеты и компьютеры, а посидеть вместе поговорить у кого что произошло интересного за день, какие факторы волнуют или интересуют. Активное времяпрепровождение, например, пешие прогулки, также помогают быть более коммуникабельным.
3. Контроль над эмоциями и выражение их в нетоксичной форме. Так, если вы чувствуете дискомфорт, боль, гнев, недовольство, причиной которого стал один из членов вашей семьи, то не надо замалчивать проблему, но агрессивно себя

вести тоже нельзя. Информация о здоровом образе жизни рекомендует в спокойной форме высказать родному свои переживания и мысли, причём желательно без нравоучений и в виде «Я-сообщений». Тогда, скорее всего, удастся избежать конфликта и убрать раздражающий фактор.

4. **Психическое здоровье.** Необходимо позаботиться о себе. Исключите из жизни стрессы и переживания, по возможности плохое настроение и депрессию, комплексы и недовольство жизнью. Если вы сами с этим не справляетесь, то обратитесь за помощью к специалисту.

Важно! В чем заключается здоровый образ жизни и как его реализовать – сложные вопросы. И пройдет не один месяц, пока вы сможете удерживать баланс всех составляющих ЗОЖ. Поэтому не переживайте, если съели что-то вредное или же поступили неправильно. Главное, вы это увидели и осознали, а значит, всё можно исправить.

Личная гигиена

Здоровый образ жизни семьи не может обойтись без соблюдения личной гигиены, которая включает в себя:

- чистку зубов и слежение за их здоровьем;
- поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви;
- регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, умывание, полоскание зубов после приёма пищи;
- своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома.

Советы по здоровому образу жизни включают в себя и слежение за окружающей обстановкой. Если в доме полно хлама, вещей, которые никто не носит, сломанных бытовых приборов, то в такой обстановке сложно вести здоровый образ жизни. Необходимо выкинуть или раздать нуждающимся всё ненужное, по необходимости продать то, за что ещё можно выручить деньги. Тогда вы увидите, как в квартире стало легче дышать, стала не так страшна и утомительна уборка.

Формирование здорового образа жизни

Формирование здорового образа жизни у подростков и детей – важнейшая задача семьи и школы. Дети должны с ранних лет знать и понимать, какие основные компоненты ЗОЖ, как их правильно реализовать так, чтобы все полезные процедуры были в радость и не приносили дискомфорта. Основные пути формирования здорового образа жизни включают в себя:

- регулярные занятия спортом на уроках физкультуры и всей семьёй;
- поездки в оздоровительные лагеря и санатории;
- формирование здорового образа жизни у населения посредством средств массовой информации, организации соревнований и конкурсов;

- регулярное посещение врачей для проведения профилактических осмотров;
- помощь подросткам и детям в выборе профессии, которая будет нравиться и приносить доход;
- подбор рациона питания для всей семьи с учетом вкусов и предпочтений каждого её члена;
- профилактика болезней с раннего детства в виде прививок, закаливания;
- с малых лет обучение правилам личной гигиены и привлечение к домашним обязанностям.

Важно ребёнку не только рассказывать, что входит в понятие здоровый образ жизни, какие направления оздоровления существуют, но и показывать соблюдение принципов ЗОЖ на собственном примере. Формирование здорового образа жизни у дошкольников – важный компонент воспитания и обучения. Вся семья участвует в этом процессе.

Помните, необходимо не только знать, что включает в себя понятие здоровый образ жизни, но и выполнять основные принципы этой системы. Причём все действия должны быть в радость и не приносить дискомфорта. Не стоит насильно и в короткие сроки внедрять в свою семью сразу все основные компоненты здорового образа жизни, особенно если ранее вы их никогда не соблюдали. Но и медлить нельзя, так как каждая выкуренная сигарета, день без двигательной активности или не почищенных зубов – серьёзный вред здоровью вас и ваших домочадцев. Здоровый образ жизни сложен только на первых порах, но потом он приносит лёгкость, хорошее самочувствие и настроение. А со временем при соблюдении его всей семьёй вы заметите, что стали меньше болеть, чувствуете себя лучше и спокойнее, смогли достичь целей, которые казались раньше недостижимыми.

САМОКОНТРОЛЬ ЗДОРОВЬЯ

Доверяй себе, ты знаешь и можешь больше, чем ты думаешь.

Если самолечение не всегда приветствуется, то самоконтроль и самопрофилактика необходимы. Восемьдесят процентов возможностей сохранить здоровье находятся в ваших руках, 15 – зависят от окружающей вас среды и лишь около 5 % – в руках вашего врача.

Врачам, пока мы здоровы и не страдаем от болезни, до нас дела нет. Им с больными бы успеть управиться. Поэтому очень важно владеть знаниями и умением контроля и поддержания своего здоровья. Одно из направлений будущей медицины – развитие информационных технологий со специальными медицинскими программами для развития и обеспечения образованного и ответственного самоконтроля и самолечения.

Большинство людей в повседневной жизни использует ничтожную долю заложенных в них способностей, даже не подозревает о могучих резервах своего организма, огромных возможностях самостоятельного укрепления здоровья и предупреждения заболеваний. Основные методы самопрофилактики – это все те правила здорового образа жизни, о которых рассказывалось в предыдущих главах. Основа самоконтроля здоровья – это внимание к себе, к своим ощущениям и самочувствию. Не надо каждую минуту прислушиваться к себе, не болит ли где, не беспокоит ли чего. Но если действительно появляется заметная боль, ухудшается самочувствие или беспокоят иные расстройства, надо не паниковать, но спокойно и своевременно проанализировать, когда это появилось, что могло быть причиной, и принять меры для устранения неприятных симптомов. В большинстве случаев для восстановления нормального самочувствия и работоспособности достаточно собственного анализа и собственных мер. Если же расстройства или нарушения не проходят, следует обращаться за консультацией к врачам.

Основные показатели состояния человеческого организма в норме:

- температура тела 36,6 °С;
- артериальное давление крови – 120/80 мм рт. ст.;
- частота пульса – 60-70 ударов в минуту.

В заключение еще раз повторю: «Человек – чудо, венец творения природы». Жизнь его прекрасна и удивительна. И даже больные и калеки находят в ней интересы, радость и счастье благодаря поистине чудесным резервным и компенсаторным возможностям организма. Будьте человеком разумным, изучайте и познавайте себя. Живите по своим возможностям. Цените жизнь и

берегите свой организм от разрушения и болезней. Храните и укрепляйте свое здоровье, только с ним вы сможете получить в вашей жизни истинное удовлетворение, радость и счастье.

Желание жить, интерес и чувства к окружающему миру и людям могут влиять на продолжительность жизни сильнее, чем возраст и болезни. Тут уместно еще раз вспомнить два последних пожелания из завещания матери Терезы: «Жизнь – слишком прекрасна, не губите ее. Жизнь – это жизнь, боритесь за нее».



5-11 декабря - НЕДЕЛЯ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

ЗОЖ

Старайтесь вести
правильный, здоровый
образ жизни и откажитесь
от алкоголя и табака.



СПОРТ

Занимайтесь спортом,
а если сил и времени
не хватает, то давайте
хотя бы минимальные
физические нагрузки
в домашних условиях



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Старайтесь правильно питаться и не употреблять продукты, которые вредят здоровью.



ГИГИЕНА

Соблюдайте правила личной гигиены.



Что такое ответственное отношение к здоровью?

Буквально на русский язык английский термин “self-care” может быть переведён как «самопомощь» или «самозабота». Однако, содержательно более точным является понятие «ответственное отношение к своему здоровью».

На Западе данный термин существует достаточно давно — концепция self-care была предложена Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1983 году. 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.

Что включает в себя ответственное отношение к здоровью?

Ответственное отношение к здоровью предполагает широкий спектр повседневных действий, которые позволяют человеку более активно проявлять заботу о своём здоровье

- 1 Соблюдение здорового образа жизни: поддерживать физическую активность, придерживаться здорового питания, отказываться от вредных привычек;
- 2 Мониторинг собственного здоровья: обладать достаточным уровнем медицинской грамотности чтобы быть в состоянии распознавать симптомы лёгких недомоганий и оценивать риски ухудшения состояния;
- 3 Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, включая применение безрецептурных препаратов для устранения симптомов лёгких недомоганий при отсутствии противопоказаний.

Не следует воспринимать соблюдение перечисленных практик как альтернативу традиционной системе здравоохранения. Воплощение концепции ответственного отношения к собственному здоровью не означает полный отказ от посещения врача.

Наоборот, целью является создание среды, в которой население обладает необходимыми знаниями, навыками и поддержкой со стороны профессионалов системы здравоохранения (фармацевтических работников и др.) для того, чтобы осознанно и самостоятельно принимать решения, связанные со своим здоровьем.

Почему мы говорим про ответственное отношение к здоровью именно сейчас?

Нагрузка на ресурсы системы здравоохранения постоянно увеличивается — что обусловлено такими факторами, как пандемия COVID–19, старение населения и рост количества хронических неинфекционных заболеваний. Это означает, что со временем обеспечивать равный доступ к медицинской помощи для всех слоёв населения становится все сложнее.

Исследования, проводимые такими профильными ассоциациями, как Европейская ассоциация ответственного самолечения AESGP и Глобальной Федерации ответственной заботы о здоровье GSCF, показывают, что внедрение элементов концепции ответственного отношения к собственному здоровью позволяет сократить нагрузку на первичное звено системы здравоохранения и снизить расходы государственных бюджетов.

Население, способное самостоятельно решать вопросы своего здоровья и благополучия не только снизит нагрузку на ресурсы системы здравоохранения, но и создаёт новые возможности для удовлетворения своих базовых потребностей — что приведёт к улучшению качества жизни.

Именно поэтому Ассоциации индустрии товаров для здоровья ставит перед собой задачу способствовать реализации потенциала концепции ответственного отношения к своему здоровью в Российской Федерации с применением лучшего международного опыта.

Организация домашней аптечки и хранение лекарств дома

Без домашней аптечки дома совершенно не обойтись. Но важно, чтобы лекарства не испортились и не нанесли непоправимого вреда здоровью. Мы ознакомились с рекомендациями фармацевтов-провизоров и расскажем вам о нескольких важных принципах организации домашней аптечки.

Содержание соответствует необходимости



Напомним, что самое главное, чтобы в первую очередь в вашей аптечке были препараты, необходимые именно вашей семье. Если среди вас есть аллергики, то первым делом приобретите противоаллергические препараты. Если гипертоники, то соответствующие медикаменты для нормализации давления. Но есть ряд обязательных препаратов, которые должны быть в любом случае:

- антисептики и обеззараживающие средства;
- перевязочные материалы;
- обезболивающие и противовоспалительные;
- противогрибковые и сбивающие температуру;
- градусник;

Сохраняйте на упаковке название и срок годности



Испорченные таблетки пользы вам не принесут. А часто мы отрываем от конвалюты информацию со сроком годности и потом долго не пользуемся. И в итоге можно запросто выпить просроченное лекарство. Поэтому оставляйте на упаковке срок годности. Название тоже важно сохранить, чтобы не выпить по ошибке другой препарат.

Если вы нашли в аптечке таблетки, тюбики или баночки с отсутствующим названием или сроком годности — лучше выбросьте такое лекарство. Большинство фармацевтов советуют таблетки, микстуры и порошки растворять в воде — в данном случае смывать в унитаз. В домашних условиях это самый подходящий вариант.

Также советуем вам не выбрасывать инструкцию. Она всегда может пригодиться. Поэтому лучше всего сохраняйте препараты в оригинальной упаковке, не перекладывая куда-либо еще. Если боитесь, что все же случайно оторвете важную информацию, напишите срок годности и информацию в месте, которое меньше всего подвергается повреждению.

Условия хранения



Важно не забывать, что эффективность большинства лекарственных средств зависит от того, насколько правильно их хранили. Всегда читайте инструкцию к препаратам, там указаны необходимые условия хранения. Но стоит помнить, что лекарства боятся света и влаги.

Температурный режим

В идеале важно соблюдать температуру, указанную на упаковке к препарату, но незначительные отклонения возможны. Большинство производителей стараются упростить для потребителей хранение лекарств, поэтому допустимый диапазон температур достаточно широк. В инструкциях можно встретить такие фразы, как: «при комнатной температуре», «в прохладном месте», «в холодильнике».

Если с холодильником все понятно, то под прохладным местом следует понимать то, где температура колеблется от $+8^{\circ}\text{C}$ до $+15^{\circ}\text{C}$. Комнатной температурой считается $+15$ - $+25^{\circ}\text{C}$.

Нечастую надпись в инструкции: «Хранить при температуре не выше $+15^{\circ}\text{C}$ » — следует интерпретировать как в интервале от $+2^{\circ}\text{C}$ до $+15^{\circ}\text{C}$. Чаще при подобных указаниях нижней границей выступает $+2^{\circ}\text{C}$, а верхней

— +25°C. Поэтому ряд таблеток, мазей и капсул можно хранить, например, в комнате.

Хранение в холодильнике

Хранение в холодильнике необходимо лишь для некоторых препаратов. Как правило, в инструкции к ним написано «хранить в сухом прохладном месте». К подобным средствам относятся почти все глазные капли, некоторые препараты для ушей, свечи-суппозитории, мази, препараты на основе интерферона, вакцины, некоторые препараты с бифидокультурами и инсулин. Идеальным считается, если температура держится в пределах 2-8 °С тепла.



Прежде чем положить средство в холодильник, упакуйте его в полиэтиленовый пакет или сложите в закрывающийся контейнер-аптечку. Это поможет свести к минимуму воздействие на препарат влаги, ведь даже в самых современных моделях порой возникает конденсат. Сделайте так, чтобы дети не могли легко достать лекарства из холодильника.

Ни в коем случае нельзя держать лекарства при слишком высоких или низких температурах. Если препарат подвергся заморозке, то употреблять его категорически запрещено, так как неизвестно, как от этого могли поменяться фармакологические свойства.

Сухость и влажность

Очень многие таблетки и порошки, пластыри, бинты и вата являются гигроскопичными и отлично впитывают влагу. При этом они теряют свою пригодность. Поэтому категорически запрещается держать лекарства в ванной, на кухне и в других местах с повышенной влажностью. Место для хранения лекарства должно быть сухим, чистым и прохладным.

Свет

Лекарства лучше не хранить на свету. Под его воздействием в ампулах, пузырьках могут протекать различные химические реакции, приводящие к тому, что лекарство теряет эффект, а то и вовсе портится настолько, что может привести к отравлению. Поэтому хранить аптечные средства лучше всего в шкафчике с непрозрачными дверцами.

ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ ЛЕКАРСТВ В ДОМЕ, ГДЕ ЕСТЬ ДЕТИ


1



Хранить лекарства в недоступном для ребёнка месте (высоко и вне поля зрения ребёнка).

Аптечку с таблетками достаточно просто поместить на верхнюю полку шкафа.

3



Если взрослым прописали таблетки, ни при каких обстоятельствах **не оставляйте их на столе или в другом доступном месте** (нет безвредных лекарств); никогда не принимайте таблетки на глазах у ребёнка – дети любят подражать родителям.

5



Детские препараты храните отдельно от взрослых в их оригинальных упаковках с инструкциями, чтобы избежать приёма не того лекарства и передозировки.

2



Если в вашем доме медикаменты можно найти где угодно, то:

- соберите всё в одну коробку (аптечку);
- сделайте генеральную уборку квартиры, всех шкафов и ящиков, чтобы найти все затерявшиеся, закатившиеся и просто забытые пилюли.

4



Ни в коем случае не давайте ребёнку лекарства для взрослых, так как есть риск неправильно рассчитать дозировку.

6



Нельзя называть лекарства конфетами, даже витаминами (называйте вещи своими именами и объясните малышу, не запугивая его, значение слова «лекарство»).