**Профилактика заболеваний, формирование здорового образа жизни и предупреждение социально значимых заболеваний!**

**Профилактика заболеваний** — система мер медицинского и немедицинского характера, направленная на предупреждение, снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшение их неблагоприятных последствий.

**Некоторые виды профилактики заболеваний**:

* **Первичная профилактика**. Направлена на предотвращение возникновения заболевания у лиц, не имеющих его признаков. Включает в себя меры по укреплению иммунитета, соблюдение правил гигиены, вакцинацию, здоровый образ жизни и т. д..
* **Вторичная профилактика**. Направлена на раннее выявление заболевания и предотвращение его прогрессирования. Включает в себя проведение скрининговых исследований, регулярные медицинские осмотры, диагностические тесты и т. д..
* **Третичная профилактика**. Направлена на предотвращение осложнений и улучшение качества жизни у лиц, уже имеющих заболевание. Включает в себя регулярное лечение и контроль состояния заболевания, реабилитацию, физиотерапию, психологическую поддержку и т. д..
* **Социальная профилактика**. Направлена на изменение социальных условий, влияющих на здоровье. Включает в себя меры по улучшению качества питьевой воды, санитарии и гигиены, сокращению вредных привычек, обеспечению доступности медицинской помощи и т. д..
* **Индивидуальная профилактика**. Основана на индивидуальных особенностях каждого человека и его риске заболевания. Включает в себя консультации с врачом, разработку индивидуального плана профилактики, соблюдение рекомендаций по здоровому образу жизни и т. д..

**Формирование здорового образа жизни** включает в себя, например:

* оптимальную двигательную активность;
* рациональное питание;
* эффективную организацию трудовой деятельности;
* культивирование положительных эмоций, как основы психического благополучия;
* отказ от вредных привычек (алкоголизм, наркомания, табакокурение и т. п.);
* сознательное участие в профилактических мероприятиях, проводимых медицинскими организациями (диспансеризация, профилактические осмотры).

**Предупреждение социально значимых заболеваний** может включать в себя, например, меры по предупреждению развития профессионально обусловленных заболеваний и травм, несчастных случаев, инвалидизации и смертности от неестественных причин, дорожно-транспортного травматизма и т. д.

Профилактика заболеваний является ответственностью не только каждого отдельного человека, но и всего общества. Государство, организации и сообщество должны создавать условия для поддержания здоровья населения, в том числе обеспечивать доступность медицинской помощи, санитарии и гигиены, а также проводить социальные программы по поддержке здорового образа жизни.