



*Віртуально про реальне*  
конференція для та про підлітків

## *Базові поняття про здоров'я*

**Ольга Фокаф**

Лікар-педіатр

м. Львів



# Що таке здоров'я?

Здоров'я — це **не лише відсутність** хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя (ВООЗ).

Що впливає на наше здоров'я ?



## Оттавська хартія сприяння здоров'ю (1986)

*Здоров'я – це ресурс для повсякденного життя, а не мета життя.*

Індивідум або група повинні бути здатні:



# Оберіть лікаря, якому довіряєте

Щоб залишатись здоровим. Лікар – ваш навігатор і помічник.

An advertisement with a blue background. In the center is a cartoon illustration of a male doctor in a white coat with a stethoscope. Behind him are two fainter, blue-tinted illustrations of other medical professionals: a man on the left and a woman on the right wearing glasses and holding a tablet. On the left side of the ad, the text 'Обери свого лікаря' is written in white, with 'свого' underlined. Below this, it says 'Знайди зручний медзаклад, обері лікаря та підпиши з ним декларацію'. At the bottom left, there is a phone icon, the number '15-45', and the text 'всі дзвінки безкоштовні'. At the bottom right, the website 'ehealth.gov.ua' is listed with the text 'вся інформація про вибір лікарів' below it.

**Обери свого лікаря**

Знайди зручний медзаклад,  
обери лікаря та підпиши  
з ним декларацію

**15-45**  
всі дзвінки безкоштовні

**ehealth.gov.ua**  
вся інформація про вибір лікарів



# Коли потрібно йти до лікаря?

Головним чином:

1. Коли ви захворіли
2. На профілактичний огляд
3. На вакцинацію

Якщо Вам потрібна порада або рекомендація – завжди можна подзвонити чи написати у месенджері ☺



# Профілактичний огляд: скільки достатньо?

Загалом для дітей після 3 років достатньо 1 раз на рік.

Кількість визначається індивідуально, залежно від вашого стану й проблем зі здоров'ям.

## **Для чого це робиться?**

Для вашого добра. Щоб вчасно виявити різні проблеми й запобігти їм.

Не пропускайте профогляди ☺



# Вакцинація: для чого?

Якщо вам 13-16 років, то більшу частину необхідних вакцин ви вже мали б отримати.

Вакцинація – це найдієвіший спосіб запобігти інфекціям. Інфекції, які можна попередити вакцинацією, називають вакциноконтрольованими.

Щороку вона рятує **МІЛЬЙОНИ** людей по всьому світу.

В Україні проводиться обов'язкова вакцинація **від 10 інфекцій**.



# Вакцинація важлива

Саме ВИ відповідальні за своє здоров'я.

Усі вакцини, які використовуються в Україні, є безпечними та застосовуються в інших країнах світу протягом багатьох років.

Вакцинація – це не боляче 😊

Інколи, щоб отримати повний захист, потрібно робити кілька доз вакцини з інтервалами.



# Вакцинація: якщо я маю всі вакцини?

Супер! Але це ще не все. Ви маєте всі вакцини, **рекомендовані** для вашого віку.

Вакцинуватись мають і дорослі!

Тепер щодесять років потрібно повторювати вакцину АДП-м (дифтерія, правець, кашлюк).

Щороку – від грипу (орієнтовно у жовтні-листопаді).

Провакцинуватися додатковими вакцинами:

- від пневмококу (пневмококова пневмонія);
- від менінгококу (менінгіт);
- від вірусу папіломи людини (рак шийки матки, яєчників тощо);
- гепатиту А;
- перевірити, чи є вакцина від гепатиту В;
- від вітряної віспи.



# Вакцинація: якщо я не маю жодної вакцини ?

Ви можете почати вакцинуватись в будь-якому віці.  
Головне – почати це робити.

Порадьтеся з батьками та своїм лікарем щодо початку вакцинації.

Дізнатись більше можна у довіднику “Відповіді на складні запитання батьків про вакцинацію” (<https://bit.ly/303dpgX>)



# *6 важливих понять, які я б хотіла знати раніше*

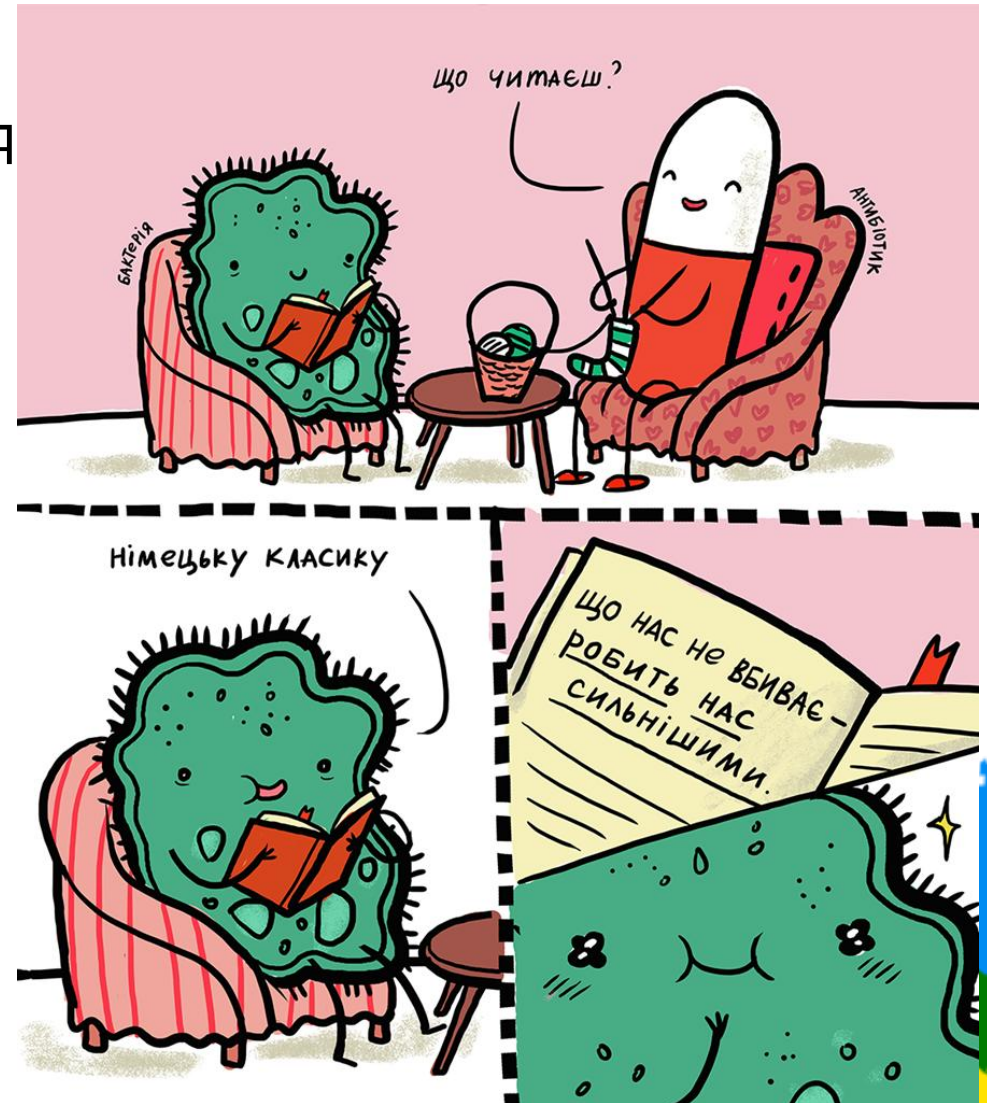
1. Антибіотики – тільки за потреби. А не при кожному пчиху.



# 6 важливих понять, які я б хотіла знати раніше

2. Завершуйте курс лікування препаратами до кінця.

Антибіотикорезистентність – чума XXI століття.



# 6 важливих понять, які я б хотіла знати раніше

3. Вітаміни –  
це не  
цукерки.



*6 важливих понять, які я б хотіла знати раніше*

4. Не варто  
приховувати свої  
скарги.



*6 важливих понять, які я б хотіла знати раніше*

5. Не варто боятись запитати лікаря про секс та контрацептиви.



*6 важливих понять, які я б хотіла знати раніше*

6. Навчитись надавати першу медичну допомогу



6 важливих понять, які я б хотіла знати раніше

7. Психічне  
здоров'я теж  
важливе



## *6 важливих понять, які я б хотіла знати раніше*

8. Здоровий спосіб життя – це весело, його можна підлаштувати під себе.

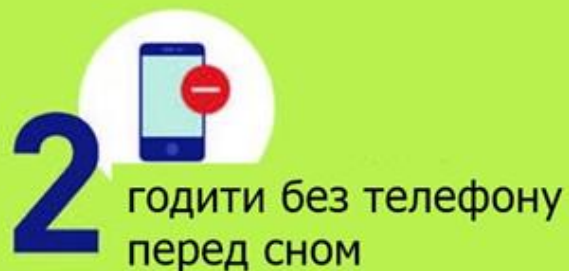


# Неймовірно, але ... міф

- «Немає до кого ходити. Краще спитаю, які таблетки приймав Іван, йому ніби допомгло. Або у фармацевта, він точно має знати»
- Від вакцинації можна захворіти
- УЗД, КТ, МРТ – опромінення
- Зняти симптом – пролікуватися
- Рак – смертельний
- Лікар виписав дорогий препарат, поміняю на дешевший
- Операція? Ніколи в житті.

# Здоровий спосіб життя: основні принципи

9 порад, щоб бути у формі щодня



# Здоровий спосіб життя: основні принципи

## ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Використовуйте здорові олії (оливкова олія, рапсове масло) для готування, салатів та до столу. Обмежте вживання масла. Уникайте трансжирів.



Що більше різних овочів ви їсте - тим краще. Картопля не враховується.

Їжте досить фруктів усіх кольорів.



**БУДЬТЕ АКТИВНІ!**

© Harvard University



Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Пийте воду, чай або каву (з малою кількістю або взагалі без цукру). Обмежте вживання молока/молочних продуктів (1-2 порції в день) і соку (1 маленька склянка в день). Уникайте солодких напоїв.

Їжте цільнозернові продукти (такі як коричневий рис, хліб та макарони з твердих сортів пшениці). Обмежте вживання очищеного зерна (білий рис та білий хліб).

Вибирайте рибу, птицю, бобові і горіхи; обмежте червоне м'ясо; уникайте бекону, холодних м'ясних нарізок та інше перероблене м'ясо.

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



# Здоровий спосіб життя: основні принципи



# Здоровий спосіб життя: основні принципи

## ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ = ЩАСЛИВИЙ МОЗОК



покращує функцію скроневої частки мозку, яка відповідальна за пам'ять



покращує активність мозку і сприяє успішності у навчанні



сприяє запобіганню розвитку деменції при хворобі Альцгеймера



сприяє виділенню ендорфінів гіпофізом



покращує опірність організму до стресу та депресії



запобігає ушкодженню нервових клітин, що може призвести до порушення координації при хворобі Паркінсона



збільшує кількість нейрометаболітів, які сприяють роботі нервових клітин



Живи активно!

# Міра у всьому

До класичних, пов'язаних з надмірним захопленням ЗСЖ, належать зокрема **булімія** та різноманітні порушення через передозування **стероїдами**.

Джерело: <https://bit.ly/3jLgVEB>



**Ольга Фокаф**

+38 (093) 382 4998

[olyafokaf@gmail.com](mailto:olyafokaf@gmail.com)

[facebook.com/olyafokaf](https://facebook.com/olyafokaf)

[instagram.com/olyafokaf](https://instagram.com/olyafokaf)



**Віртуально  
про реальне**

конференція для та про підлітків

