

Почему «просто провериться» — это лучшее, что вы можете сделать для себя

Специалисты ТФОМС Иркутской области провели встречу с жителями города Тайшета. Главной темой беседы стало ответственное отношение к собственному здоровью.

Мы привыкли относиться к своему организму как к чему-то само собой разумеющемуся. Пока ничего не болит, кажется, что всё в порядке. Но наш организм — это сложная система, и иногда она начинает давать сбои задолго до того, как мы почувствуем первые симптомы.

Во время встречи специалисты ТФОМС Иркутской области разъяснили жителям города **«Почему профилактические осмотры — это не трата времени, а инвестиция?»**

1. **Болезнь легче «поймать» на старте.** Большинство серьезных проблем со здоровьем на ранних стадиях протекают бессимптомно. Когда появляется боль или дискомфорт, это часто сигнал о том, что процесс уже запущен. Профилактика позволяет заметить «поломку» тогда, когда её можно исправить парой простых рекомендаций или курсом витаминов, а не длительным лечением.
2. **Экономия ресурсов.** Лечить запущенное заболевание всегда дольше, дороже и сложнее. Пройти диспансеризацию — это пара часов вашего времени, которые экономят недели, проведенные в очередях к узким специалистам или на больничной койке.
3. **Спокойствие и уверенность.** Регулярные обследования дают четкую картину вашего состояния. Знать, что вы здоровы — это лучший способ снизить уровень стресса.
4. **Качество жизни.** Профилактика — это не только про отсутствие болезней. Это про то, чтобы чувствовать себя энергичным, высыпаться и не списывать постоянную усталость на «просто тяжелую неделю». Часто за этим стоят дефициты, которые легко восполнить, если вовремя их обнаружить.

Участникам встречи рекомендовано не откладывать заботу о своем здоровье на потом. Ведь ваше тело — это единственный дом, в котором вам предстоит прожить всю жизнь. Позаботиться о нем необходимо сегодня, чтобы завтра оно не подвело вас в самый неподходящий момент.