

Всемирный день здоровья

07.04.2021



Всемирный день здоровья

7 апреля 1948 года вступил в силу устав Всемирной организации здравоохранения. Эта дата считается «днем рождения» организации, и ежегодно ее отмечают как Всемирный день здоровья. В уставе ВОЗ право на здоровье указано как неотъемлемое основное право любого человека без различия расы, религии или социального положения.

Тема Всемирного Дня здоровья 2021 года – «Равный доступ и здоровье». Девиз – «Построим более справедливый, более здоровый мир».

Пандемия COVID-19 ярко показала нам, что мир все еще полон неравенства. Во многих случаях возможность вести здоровую жизнь и доступность качественного медицинского обслуживания определяются тем, где человек родился, где живет и работает. По всему миру отдельные группы людей с трудом зарабатывают на жизнь, не имеют образования, ограничены в возможности трудоустройства. У многих нет доступа к комфортному жилью, чистой воде и безопасной пище. Это не только несправедливо — это решаемо. От пандемии и мер по борьбе с ней пострадали все, но больше других — уязвимые слои населения. ВОЗ призывает власти и лидеров всего мира удостовериться, что все граждане имеют равный доступ к медицинскому обслуживанию, и, самое главное — возможность вести здоровый образ жизни.

Здоровье, по определению ВОЗ, это не просто отсутствие болезней. Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. По данным ВОЗ, здоровье человека определяется на 20% средой обитания, на 50% — образом жизни, и только 10% его зависит от системы здравоохранения.

С ростом благосостояния общества основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина. Такие распространенные проблемы, как повышенное кровяное давление,

излишний вес, высокое содержание глюкозы в крови, также ранее относившиеся к поведенческим рискам, сейчас считаются метаболическими. Все они приводят к росту числа неинфекционных заболеваний.

Профилактика неинфекционных заболеваний в большей части зависит от самих людей. Это не только здоровый образ жизни, физическая активность, правильное питание, но и своевременное обращение за помощью, регулярные медицинские обследования и соблюдение рекомендаций врачей.

Принцип «Здоровье для всех» еще раз подтверждает неотъемлемое право человека на здоровье, ответственность человека и всего общества за реальное обеспечение этого права, системное развитие здравоохранения в общенациональном плане и в ведомственном плане, развитие сотрудничества в формировании глобальной системы здравоохранения.

В 2019 — 2021 годах, в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19), сохранение своего здоровья и здоровья своих близких приобрело первостепенное значение. Здоровье — это та ценность, которой человека наделила природа. Именно от него зависит физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни. Здоровье любого человека всегда стоит в приоритете над другими ценностями.

Напоминаем правила сохранения здоровья, которые под силу каждому человеку и способствуют долгой и активной жизни:

- **высыпайтесь!** Взрослый человек должен спать не менее 7-8 часов в сутки, дети и подростки 9-13 часов. Во сне восстанавливаются ресурсы организма, происходит накопление энергии для следующего дня;
- **здоровое питание.** Есть меньше, но чаще. Регулярное, сбалансированное питание — залог физического и психического здоровья;
- **питьевой режим.** Пейте больше чистой воды, не переусердствуйте с крепким чаем и кофе. Ограничьте употребление алкоголя;
- **избегайте зависимостей** — пищевой, алкогольной, наркотической, никотиновой;
- **соблюдайте режим дня;**
- **больше двигайтесь!** Бегать в парке рано утром вовсе не обязательно, достаточно 30 минутной ежедневной прогулки в собственном темпе. Главное — регулярность;

- общайтесь! Проводите время с родными и близкими. Внимание к близким людям, любовь и доверительные отношения в семье – залог благополучия всех ее членов;
- интересуйтесь, развивайтесь! Найдите хобби по вкусу – пойте, танцуйте, вяжите, плавайте, выращивайте зелень на подоконнике. Занимайтесь тем, от чего вы получаете неподдельное удовольствие;
- правильно реагируйте на стрессовые ситуации. Вы не можете контролировать всё, что происходит в вашей жизни, однако вы способны выбирать то, как реагировать на это. Вы можете научиться видеть возможности там, где другие видят только неудачи. Всё зависит от вашего восприятия событий;
- регулярные профилактические осмотры. Посещать врача и советоваться с ним о состоянии своего здоровья нужно обязательно. Лучшее лечение любого заболевания – это профилактика.

Будьте здоровы!