

Апрель – месяц здоровья

07 апреля 2023 года отмечается Всемирный день здоровья и 75-летие Всемирной организации здравоохранения.

ВОЗ была основана по коллективной инициативе стран мира в 1948 г. для укрепления здоровья людей, поддержания безопасности в мире и служения интересам уязвимых групп населения, с тем чтобы каждый человек, где бы он ни находился, имел возможность достичь наивысшего уровня здоровья и благополучия.

75-летняя годовщина ВОЗ – повод вспомнить о прошлых успехах в области общественного здравоохранения, которые за последние семь с половиной десятилетий позволили улучшить качество жизни людей. Это также возможность придать стимул действиям по решению актуальных проблем здоровья сегодняшнего и завтрашнего дня.

К этой дате приурочена глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя планеты к проблемам здравоохранения, проведение совместных действий для защиты здоровья и благополучия людей. Она реализуется, чтобы человек мог понять, как много значит здоровье в его жизни. А медицинские организации решают вопрос – что сделать для улучшения здоровья людей в мире.

Лозунг Всемирного дня здоровья 7 апреля 2023 года «Здоровье для всех».

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 20% наследственностью, на 50% — образом жизни, и только 10% его зависит от усилий системы здравоохранения.**

Здоровье человека в первую очередь зависит от него самого. Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде, все это — необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.

С ростом благосостояния населения основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина.

Здоровье – драгоценность, подаренная нам природой. И с этим ничто не может сравниться – ни богатство, ни положение в обществе, ни слава. Человек обязан беречь свое здоровье смолоду, ведь только так формируется сильная нация.

Люди стремятся сохранить его как можно дольше, но в современном мире сделать это непросто. Большое влияние оказывают факторы, связанные с урбанизацией жизни. В их числе плохо контролируемое экономическое развитие, загрязнение окружающей среды, разрушение озонового слоя, вырубка лесов, бедность населения и т.д. Кроме того, есть множество факторов, не зависящих от человека. Время высоких технологий и

сумасшедших цен способствует постоянной нехватке времени, неправильному питанию, сидячему образу жизни и стрессам. Не лучшим образом влияют воздействие табака и алкоголя. Изменение моральных устоев и норм поведения приводит к опасным болезням, например, СПИД, туберкулеза.

Основами крепкого здоровья и активного долголетия являются правильный образ жизни, вакцинация, диспансеризация, регулярные профилактические осмотры. **Человек должен и сам занимать активную жизненную позицию** – придерживаться рационального режима дня, сбалансированно питаться, соблюдать оптимальную двигательную активность, регулярно выполнять закаливающие процедуры, избавляться от вредных привычек. Однако, здоровый образ жизни пока не занимает ведущее место в сознании наших граждан, о чем свидетельствуют высокая заболеваемость, смертность и инвалидизация населения.

Всемирный день здоровья призван ориентировать людей на употребление здоровой пищи, отказ от курения и избыточного потребления алкоголя, занятия физическими упражнениями, участие в активных видах отдыха т.д. **Любой россиянин может бесплатно пройти обследование и получить индивидуальные рекомендации по ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек в государственных центрах здоровья для взрослых и детей, действующих по всей России, включая и нашу область.** Аналогичная работа ведется и в лечебно-профилактических учреждениях по месту жительства, в кабинетах медицинской профилактики.