

Апрель – месяц здоровья 2024г

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. В 2024 году Всемирная организация здравоохранения отметит свое 76-летие.

ВОЗ была основана по коллективной инициативе стран мира в 1948 году 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.

Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами.

В этом году девиз Всемирного дня здоровья звучит так: «Моё здоровье, моё право».

Вопросы сохранения и укрепления здоровья в современных условиях жизни особенно актуальны. Право на здоровье является одним из основных прав человека. Каждый человек должен иметь возможность в любое время и в любом месте получать необходимую ему медицинскую помощь, не испытывая при этом финансовых трудностей.

Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте. Иными словами, здоровый образ жизни – это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

Основные составляющие здорового образа жизни:

Умеренное и сбалансированное питание:

- питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время;
- используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп;

- употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами;
- ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты, предпочтительно с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум 2 раза в неделю ешьте натуральный творог;
- ежедневно съедайте 400-500 г овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.

Достаточная двигательная активность:

- регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.

Закаливание организма:

- закаливание способствует увеличению сопротивляемости организма заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды. К самым распространенным способам закаливания можно отнести контрастный душ, растирания холодной водой, купания в холодной воде, солнечные ванны летом.

Отказ от вредных привычек:

- отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

Режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов:

- хороший крепкий сон - залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять около 8 часов в сутки. Чрезмерный сон вредит вашему здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению внутренних резервов организма. Поэтому оптимальное ежедневное количество часов сна способствует вашей долгой и здоровой жизни.

Личная гигиена:

- следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта. Содержите в чистоте одежду и обувь.

Вакцинация - лучшая защита!

- своевременно полученная прививка защищает Вас и Ваших детей от многих опасных инфекционных заболеваний.

Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики» совместно с ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России при поддержке Министерства здравоохранения Российской Федерации с 5 по 12 апреля 2024 года проводят Всероссийскую акцию «Будь здоров!», приуроченную ко Всемирному дню здоровья.

Цель акции: формирование у населения мотивации к здоровому образу жизни, а также осознанной необходимости в ответственном отношении и укреплении своего здоровья.

Задачи акции:

- повышение внимания и заинтересованности населения в ведении здорового образа жизни;
- формирование у населения навыков ведения здорового образа жизни;
- информирование населения о значимости своевременного прохождения медицинских осмотров и диспансеризации;
- сохранение и укрепление здоровья населения.