

## Апрель – месяц здоровья

В соответствии с приказом министерства здравоохранения Ярославской области от 06.12.2024 № 1608 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия» (далее – Приказ) в течение 2025 года каждый месяц посвящен определенной теме. Апрель – месяц здоровья, его девиз – «К здоровью – с любовью!».

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 все 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).

Здоровье — основа полноценной и счастливой жизни. Чтобы поддерживать высокий уровень физического и психического благополучия, важно следовать простым, но эффективным рекомендациям. Всемирная организация здравоохранения разработала ряд принципов, которые помогут каждому человеку улучшить качество своей жизни и укрепить здоровье. Рассмотрим основные из них.

**Физическая активность.** Регулярные упражнения важны для поддержания общего тонуса организма. Это может включать ходьбу, бег, плавание, танцы, езду на велосипеде или занятия в тренажерном зале.

**Рациональное питание.** Питайтесь сбалансированно, включая в рацион фрукты, овощи, цельнозерновые продукты, белки и полезные жиры. Ограничьте потребление сахара, соли и насыщенных жиров.

**Контроль массы тела.** Поддерживайте здоровый вес, избегая ожирения и недоедания. Индекс массы тела (ИМТ) должен находиться в диапазоне от 18,5 до 25 кг/м<sup>2</sup>.

**Отказ от вредных привычек.** Курение и чрезмерное употребление алкоголя наносят серьезный ущерб здоровью.

**Сон и отдых.** Качественный сон — неотъемлемая часть хорошего

самочувствия. Взрослым рекомендуется спать 7—9 часов в сутки.

Психологическое благополучие. Позитивное мышление, умение справляться со стрессом и поддержание здоровых межличностных отношений способствуют сохранению психического здоровья.

Регулярные медицинские обследования. Проходите ежегодные медицинские осмотры и диспансеризацию, чтобы своевременно выявлять и лечить возможные заболевания.

Соблюдение правил гигиены. Мытье рук, чистка зубов, соблюдение чистоты жилища и рабочей среды помогают предотвратить распространение инфекционных заболеваний.

Вакцинация. Своевременно полученная прививка защищает Вас и Ваших детей от многих опасных инфекционных заболеваний.