

Статья: "7 апреля - Всемирный день здоровья".

Автор Гильванова Э.Н.
Специалист по работе с семьёй
службы семьи в Чекмагушевском районе

7 апреля ежегодно отмечается всемирный день здоровья. Эту дату выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения, когда был подписан устав организации. Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года.

Всемирный день здоровья ежегодно поднимает вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь, для повышения интереса людей к своему здоровью и долголетию.

Рассматривая этот вопрос с глобальной точки зрения, постоянно ухудшающаяся ситуация с экологией, нестабильной экономикой, отсутствием доступной медицины в некоторых странах не способствует качественной и здоровой жизни. Для решения этих вопросов была создана Всемирная организация здравоохранения, в обязанности которой входит разработка научных программ и исследований, создание стандартов и контроль в их всеобщем соблюдении, оценка ситуации в области здравоохранения и принятие мер для ее улучшения.

Всемирный день здоровья – это день для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе, а также стремится к защите окружающей среды и улучшению экологической обстановки, что непосредственно влияет на развитие здоровой нации. Ежегодно празднование Всемирного дня здоровья посвящается наиболее значимым проблемам человечества, и каждый раз проходит со своей особой тематикой.

Здоровье является основополагающим правом каждого человека. 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.

ВОЗ обращает внимание мирового сообщества на срочные действия, необходимые для защиты здоровья человека и планеты, и укрепление движения за создание общества, ориентированного на благополучие человека.

ВОЗ призывает правительства и общественность распространять информацию о том, что они делают для защиты планеты и своего здоровья, и

построения общества благополучия. На планете мы должны построить мир, в котором каждому будет доступен чистый воздух, вода и пища, в котором экономика будет поставлена на службу здоровью и благополучию, в котором города будут пригодны для полноценной жизни, а люди будут ответственно относиться к своему здоровью и здоровью планеты.

Здоровье, по определению ВОЗ – это не просто отсутствие физических дефектов и заболеваний, но и совокупность социального, физического и душевного благополучия. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов, и определяется на 20% средой обитания, на 20% наследственностью, на 50 % определяется образом жизни, и только 10% его зависит от 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, всё это – необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.

Здоровье и здоровый образ жизни – это главная ценность в жизни, радостное ощущение своего существования в этом мире. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Чтобы оставаться здоровым как можно дольше, ВОЗ рекомендует:

- Вести активный образ жизни. Сидячая работа должна компенсироваться физическими нагрузками после трудового дня не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю.
- Правильно питаться. В рационе должно быть не менее 400 г овощей и фруктов в день, цельнозерновые крупы, мясо – его нежирные сорта, орехи, сухофрукты. Соль, сахар, жиры надо ограничивать. В качестве способа кулинарной обработки продуктов лучше выбрать приготовление на пару, тушение, запекание. Особенно важно ограничивать потребление соли – не более 5 г NaCl в день.
- Беречь себя от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессогенных ситуаций. Занимайтесь деятельностью, приносящую радость и душевное удовольствие. Это замедлит возрастные процессы, поддержит активность и хорошее настроение.

- Соблюдать баланс труда и отдыха, уделять сну достаточное количество часов – не менее 7-8 – для полноценного восстановления организма.
- Отказаться от вредных привычек, в первую очередь, от курения (в том числе вейпинг, кальян) и от злоупотребления алкоголем.
- Будьте медицински активны! Своевременно посещайте врача, проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию, вакцинируйтесь.

Задача государства – растить здоровых детей и продлевать жизнь своих граждан. Сегодня вопросам сохранения и укрепления здоровья людей в нашей стране уделяется особое внимание, и они по праву включены в приоритетные Национальные проекты «Демография» и «Здравоохранение».