



7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Это дата публикации устава Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ). В уставе ВОЗ право на здоровье указано как неотъемлемое основное право любого человека.

Всемирный день здоровья - важный праздник 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. В этот день ежегодно поднимают вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь.

В 2021 году Всемирный день здоровья проходит под лозунгом — «Построим более справедливый, более здоровый мир».

Здоровье любого человека всегда стоит в приоритете над другими ценностями. Это та ценность, которой человека наделила природа. Именно от него зависит физическое и моральное состояние, работоспособность и возможность просто радоваться жизни. Но не всегда условия жизни, финансовые возможности и место проживания дают возможность его сохранить. В условиях постоянной нехватки времени, стрессов, отсутствия движения, небрежного отношения к своему питанию человек бездумно растрчивает свой потенциал. В наши дни постоянно ухудшающаяся ситуация с экологией, нестабильная экономика, проблемы здравоохранения не способствуют качественной и здоровой жизни.

Одной из важнейших составляющих укрепления здоровья ВОЗ считает рациональное питание. В настоящее время процент ожирения среди людей как детского, так и зрелого возраста крайне велик, что также сказывается на качестве здоровья.

В питании ВОЗ рекомендует придерживаться следующих правил: следить за своим весом, перейти от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным (рыба, семена льна, орехи, кунжутное и льняное масло и т.д.), исключить из

питания трансжирные кислоты, увеличить процент потребления фруктов и овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов, ограничить потребление сахара и соли.

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ считает необходимость постоянной физической активности. Недостаточная физическая активность является одной из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца.

Физическая активность включает в себя разные виды движения - плавание, скандинавская ходьба, танцы, игры, спорт и др. Самым доступным и наименее затратным способом увеличения двигательной активности является ходьба, которая практически не имеет противопоказаний среди различных групп здоровья и является универсальным средством профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

По классификации ВОЗ:

- менее 5000 шагов в день — характеризуют образ жизни как «сидячий»;
- от 5000 до 7499 шагов в день — показатель не включает спорт и физические нагрузки и считается «малоэффективным»;
- от 7500 до 9999 шагов в день — включает некоторые физические нагрузки или ходьбу (и/или работу, требующую больше ходьбы) и считается «отчасти активным»;
- 10000 и более шагов в день характеризуют образ жизни человека как «активный».

В соответствии с рекомендациями ВОЗ Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» выступила с инициативой проведения 4 апреля 2021г. в рамках Всемирного дня здоровья Всероссийской акции «10 000 шагов к жизни» под девизом: «Мы вместе шагаем за здоровьем!».

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.

Таким образом, соблюдение рекомендаций ВОЗ, регулярное прохождение медицинского обследования, участие в диспансеризации, наличие физической активности и полноценного сна позволит прожить долгую и здоровую жизнь.