Автор: А. Пигулевская, инструктор-валеолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ

Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными девизами. Лозунг нынешнего года – **«Здоровье для всех»** – является руководящим принципом работы Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) и придает импульс кампании. Также 7 апреля ВОЗ будет отмечать свое 75-летие.

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 об успехах в области общественного здравоохранения, которые за последние семь с половиной десятилетий позволили улучшить качество жизни людей.

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 каждый человек мог понять, как много значит здоровье в его жизни.

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% зависит от усилий системы здравоохранения.

С ростом благосостояния общества **основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов:** курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина. Повышенное кровяное давление, избыточный вес, высокое содержание глюкозы в крови приводят к росту числа неинфекционных заболеваний. Онкологические, респираторные, сердечно-сосудистые заболевания, а также сахарный диабет становятся причиной 71% всех смертей в мире. К сожалению, виновниками этого становимся мы сами. 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.

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
- сбалансировано питаться
- соблюдать оптимальную двигательную активность
- регулярно выполнять закаливающие процедуры
- избавляться от вредных привычек.

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.

Не относитесь к своему здоровью халатно, следите за ним, ведь именно от него зависит, насколько долго и качественно Вы будете жить.

07.04.2023 в ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» можно задать интересующие вопросы специалистам-валеологам и психологам с 8.00 до 16.00 (перерыв на обед 13.00-13.30) по телефонам 8(0232)33-57-29, 8(0232)33-57-24.