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.