

Единый день здоровья

7 апреля



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Всемирный день здоровья

Датой появления Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считается 7 апреля 1948 года, когда был подписан устав организации. Начиная с 1950 года, в эту же дату стали отмечать Всемирный день здоровья, позволяющий ежегодно поднимать вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь, для повышения интереса людей к своему здоровью и долголетию.

Во Всемирный день здоровья 7 апреля 2023 года ВОЗ отметит свое 75-летие на службе общественного здоровья.

Семидесятипятилетняя годовщина ВОЗ – повод вспомнить о прошлых успехах в области общественного здравоохранения, которые за последние семь десятилетий позволили улучшить качество жизни людей. Это также возможность придать стимул действиям по решению актуальных проблем здоровья сегодняшнего и

завтрашнего дня.

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. Тема Всемирного дня здоровья 2023 года – «Здоровье для всех.»

Здоровье для всех – это крепкое здоровье и полноценная жизнь каждого человека в процветающем и устойчивом мире.

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.



Здоровье для всех



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, оре-

хи, 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 стрессо-

генных ситуаций.

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 и от употребления алкоголя.

Обратите внимание

По данным ВОЗ:

предотвратимые причины экологического характера ежегодно уносят жизни 13 миллионов человек в мире. К ним относятся и климатический кризис – самая большая угроза здоровью человека, и кризис в области здравоохранения;

30 % населения планеты не имеют доступа к основным услугам здравоохранения;

2 млрд. человек сталкиваются с катастрофически высокими и разорительными расходами на медицинскую помощь в результате серьезного неравенства, от которого в первую очередь страдают самые уязвимые группы населения

К сведению

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