

Всемирный день здоровья

Всемирный день здоровья, отмечаемый каждый год 7 апреля в день основания Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ). Целью праздника является привлечение внимания к проблемам здравоохранения и укреплению здоровья населения. Каждый год концепция праздника меняется, что позволяет обратить внимание на наиболее актуальные проблемы. В 2026 году Всемирный день здоровья пройдет под девизом «Вместе к здоровью. Вместе с наукой», что подчёркивает значимость научных достижений и международного сотрудничества в области здравоохранения.

В последние годы основное внимание уделяется таким проблемам, как: борьба с инфекционными заболеваниями, повышение доступности качественной медицинской помощи, пропаганда здорового образа жизни, профилактика хронических заболеваний.

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ назвал постоянную физическую активность. Не стоит путать ее с физическими упражнениями, которые являются лишь одним из пунктов в данном направлении. Под физической активностью понимается любое телодвижение, требующее сокращения мышц и затрат энергии.



Недостаточная физическая активность — одна из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как диабет, болезни сердца и др. Физическая активность включает в себя любой вид движения: ходьба, танцы, игры, спорт.

Не зря говорят: «движение – это жизнь».

С физической активностью также тесно связано питание. В настоящее время процент ожирения среди людей, как детского, так и зрелого возраста, крайне велик, что сказывается на качестве здоровья. В отношении питания, рекомендации ВОЗ следующие:

- Поддерживать надлежащий энергообмен и здоровый вес;
- Перейти от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным (например, рыба, семена льна, орехи, кунжутное и льняное масло);
- Исключить из питания трансжирные кислоты;
- Увеличить потребление фруктов, овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов;
- Ограничить потребление сахара и соли, а также обеспечить йодирование соли.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому во Всемирный день здоровья проводятся мероприятия, направленные на: просвещение

общественности, повышение осведомленности о важности заботы о здоровье, приобщение населения к здоровому образу жизни.

Каждый человек имеет право на доступ к качественной медицинской помощи, правильное питание, физическую активность и психологическую поддержку. Всемирный день здоровья напоминает нам об этом и призывает каждого принять ответственность за свое здоровье и заботиться о нем ежедневно.

Забота о своем здоровье, приверженность здоровому образу жизни – основа здоровой жизни и активного долголетия каждого из нас!

Помощник врача-эпидемиолога

К.М.Шершень