

7 апреля

Всемирный день здоровья



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ

ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

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. 7 апреля 1948 года, был подписан устав Всемирной организации здравоохранения, а в 1950 году эту же дату учредили как Всемирный день здоровья.

Ежегодно празднование Всемирного дня здоровья посвящается наиболее значимым проблемам человечества, и каждый раз проходит со своей особой тематикой. Тема Всемирного дня здоровья 2022 года – «Наша планета, наше здоровье».

Во Всемирный день здоровья 2022 г., на фоне продолжающейся пандемии, планетарного экологического кри-

зиса, натиска таких заболеваний, как рак, астма и болезни сердца, ВОЗ обращает внимание мирового сообщества на срочные действия, необходимые для защиты здоровья людей и планеты.

Самая большая угроза здоровью человека – климатический кризис, он же является также кризисом в области здравоохранения. Климатический кризис и кризис в области здравоохранения вызван политическими, социальными и экономическими решениями.

В результате сжигания ископаемых видов топлива более 90% людей дышат вредным для здоровья воздухом. Загрязняющие вещества и пластик проникают в самые глубины мирового океана, на склоны высочайших гор, а также в системы производства пищевых продуктов. Производство вредных для здоровья про-

дуктов питания и напитков с высокой степенью переработки, на долю которого приходится треть выбрасываемых в атмосферу парниковых газов во всем мире, приводит к массовому заболеванию ожирением, вызывает рост числа онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

Чтобы прервать губительный для планеты и здоровья человека порочный круг, требуется реформирование законодательства и мотивация людей к здоровому образу жизни.



Чтобы сохранить здоровье необходимо:

Вести активный образ жизни. Сидячая работа должна компенсироваться физическими нагрузками (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, нежирные сорта мяса, орехи, 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 в день.

Беречь себя от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессогенных 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 злоупотребления алкоголем.

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.

К сведению:

По оценкам ВОЗ:

предотвратимые причины экологического характера ежегодно уносят жизни 13 миллионов человек в мире;

из-за загрязнения воздуха рак легких, сердечно-сосудистые заболевания и инсульт каждую минуту уносят жизни 13 человек;

девять из десяти человек дышат загрязненным воздухом;

2 миллиарда человек в мире не имеют доступа к безопасной питьевой воде;

каждый год от диарейных болезней, вызванных загрязнением воды и отсутствием санитарии, умирает 829 000 человек.

