



Рекомендации ВОЗ



**Чтобы оставаться здоровым как можно дольше ВОЗ
рекомендует:**

1. Вести активный образ жизни. Сидячая работа должна компенсироваться физическими нагрузками после трудового дня.
2. Правильно питаться. В рационе должны быть овощи, фрукты, цельнозерновые крупы, мясо – его нежирные сорта, орехи, сухофрукты. Соль, сахар, жиры надо ограничивать. В качестве способа кулинарной обработки продуктов лучше выбрать приготовление на пару, тушение, запекание.
3. Следить за объемом потребляемой воды. Ее достаточное количество – минимум 1,5 л в день – способствует нормальному функционированию всех органов.
4. Беречь организм от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессогенных ситуаций.
5. Соблюдать баланс труда и отдыха, уделять сну достаточное количество часов – не менее 7-8 – для полноценного восстановления организма.
6. Отказаться от вредных привычек.

Всемирный день здоровья

7 простых правил :

- « ПРОХОДИ РЕГУЛЯРНО ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
- « СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ
- « ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО
- « ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ
- « ЧАЩЕ ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- « СТОП! ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ
- « ПРЕБЫВАЙ В ПОЗИТИВНОМ НАСТРОЕНИИ

7
апреля



ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ !

История праздника

Годом учреждения праздника считается 1948 год. Это год создания ВОЗ. После окончания Второй мировой войны вопросы сохранения здоровья ее участников, пострадавшего мирного населения встали остро. И медики разных стран решили объединиться для совместной ликвидации последствий войны.

С 1950 года праздник отмечают ежегодно. Всемирный день здоровья в 2021 году имеет неизменную дату. Отвечая на запрос, какого числа День здоровья отмечается в 2021 году, приходится констатировать – 7 апреля, никаких изменений даты не произошло. Именно в этот день вступил в действие устав ВОЗ, определивший основные направления ее деятельности. Учреждение праздника рассматривали как возможность рассказать населению о необходимости следить за состоянием организма, а также укреплять его.

В состав ВОЗ входят 194 страны. Апрельский день – время, когда будет отмечаться международный День здоровья в 2021 году по всему миру. Это стало хорошей традицией в деле поддержания нормального самочувствия жителей нашей планеты, объединения усилий ученых и врачей в борьбе с серьезными заболеваниями, эпидемиями.

Традиции праздника

Здоровье человека – это состояние физического, психического, социального равновесия, дающего возможность жить полноценной жизнью. За 70 лет существования праздник сформировал традиции, которые направлены на сохранение и укрепление главной ценности человека.



Для этого определены цели:

- популяризация и мотивация человека к ведению здорового образа жизни;
- совершенствование гигиенического воспитания населения;
- обсуждение и решение актуальных вопросов, касающихся здоровья;
- привлечение внимания государства и общественности к проблемам, создание системы борьбы с вредными привычками.

Проведение праздника направлено на выявление глобальных проблем в здравоохранении. Каждый год проходит под новым девизом. Его определение связано с насущной проблемой мирового масштаба, требующей объединенных усилий, знаний специалистов всех стран.

Интересные факты

- Кого бы вы назвали самой здоровой нацией в мире? Дайте угадаю, японцев? Нет? А вот официальные исследования всё-таки говорят, что японцы. Более того, эти исследования нашли ещё и самое здоровое место в мире. Это японский остров Окинава. Там в среднем люди живут 80 лет, а количество людей, проживших более века, уже перевалило за 500.
- В Россию термин «здоровый образ жизни» ввёл Израиль Брехман. Сделал он это в 1989 году.
- Наука о здоровье называется валеология.
- Помимо Всемирного дня здоровья есть ещё немало интересных медицинских праздников, например: Всемирный день психического здоровья (10 Ноября), Всемирный день борьбы против рака (4 Февраля), Всемирный день без Табака (31 мая) и многие другие.

Всемирный день здоровья 2021



Тема дня 2021 года — **Построим более справедливый, более здоровый мир**. Пандемия COVID-19 ярко показала нам, что мир все еще полон неравенства. Во многих случаях возможность вести здоровую жизнь и доступность качественного медицинского

обслуживания определяются тем, где человек родился, где живет и работает. По всему миру отдельные группы людей с трудом зарабатывают на жизнь, не имеют образования, ограничены в возможности трудоустройства. У многих нет доступа к комфортному жилью, чистой воде и безопасной пище.

Это не только несправедливо — это решаемо. От пандемии и мер по борьбе с ней пострадали все, но больше других — уязвимые слои населения. ВОЗ призывает власти и лидеров всего мира удостовериться, что все граждане имеют равный доступ к медицинскому обслуживанию, и, самое главное — возможность вести здоровый образ жизни.

2021 год провозглашен **годом медицинского и социального работника**. Таким решением ВОЗ призывает отдать должное их самоотверженности в борьбе с пандемией COVID-19.

Говоря о здравоохранении в условиях пандемии, мы чаще всего имеем в виду таких специалистов, как врачи, медсестры, акушерки, санитары, фармацевты, физиотерапевты. На самом деле этот список значительно шире — нельзя забывать об охране душевного здоровья, о психотерапевтах, психологах и психиатрах. Важный вклад вносят такие специалисты, как радиологи, лаборанты, сиделки и многие другие.

В ходе 73-ей Всемирной ассамблеи здравоохранения было подчеркнуто, что пандемия ярко показала всему миру, насколько всеобщее здоровье и благополучие зависят от уровня подготовки таких специалистов. Инвестируя в образование, благополучие и справедливую оплату труда социальных и медицинских работников, общество получает девятикратную выгоду от результатов их работы. [По подсчетам Специальной комиссии ООН, повышение инвестиций в здравоохранение может дать импульс экономическому росту до 4 % ВВП.](#)

Во многих странах работники здравоохранения все еще рассматриваются как одна из статей расходов, а не как инвестиции в уровень здоровья населения, и, как следствие, экономический рост. Пандемия лишь осветила уже имеющиеся сложности: инвестиции необходимы и для борьбы с неинфекционными заболеваниями, оказания первичной медицинской помощи, обеспечения душевного здоровья населения, охраны материнства. Особенно остро эти проблемы стоят в развивающихся странах.

Для поддержки работников здравоохранения недостаточно аплодисментов и воодушевляющих речей. Необходимо обеспечить такое положение дел, при котором карьера в сфере медицины будет не только почетной, но и желаемой с точки зрения уровня жизни, высокой заработной платы и перспектив развития.

В рамках кампании по искоренению несправедливости важно обеспечить, чтобы медицинские и социальные работники не подвергались дискриминации из-за специфики их профессиональной сферы, места проживания или пола.



7 апреля 1948 года вступил в силу устав Всемирной организации здравоохранения. Эта дата считается «днем рождения» организации, и ежегодно ее отмечают как **Всемирный день здоровья**. В уставе ВОЗ **право на здоровье** указано как **неотъемлемое основное право любого человека** без различия расы, религии или социального положения.

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 50% — образом жизни, и только 10% его зависит от системы здравоохранения. С ростом благосостояния общества основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина. Такие распространенные проблемы, как повышенное кровяное давление, излишний вес, высокое содержание глюкозы в крови, также ранее относившиеся к поведенческим рискам, сейчас считаются метаболическими.

Все они приводят к росту числа неинфекционных заболеваний. **Раковые, респираторные, сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет становятся причиной 71% всех смертей в мире**. К сожалению, виновниками этого во многом 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.

Риски здоровья, связанные с влиянием окружающей среды, становятся причиной до 23% всех случаев смертей. Эта доля остается относительно стабильной из года в год, но с 2002 года существенно упала частота смертей, связанных с инфекционными заболеваниями. Все больше людей имеют доступ к безопасной воде и санитарии, все

меньше домашних хозяйств пользуются твердым топливом для приготовления пищи. Тем не менее, растет негативное влияние других экологических факторов.

Значительную угрозу здоровью представляет загрязнение воздуха. В развивающихся странах опасен воздух внутри помещений, что связано со сжиганием твердого топлива для обогрева помещений и приготовления пищи. В европейском регионе, в том числе в Беларуси, основным источником загрязнения являются промышленность и транспорт. Они же традиционно источники такого вредного фактора, как шумовое загрязнение.



Экология и здоровье: материалы в открытом

доступе

Большое внимание в мире уделяется и химической безопасности. Химические вещества, наносящие вред здоровью, могут попасть к человеку самыми разными путями. Они не только могут присутствовать в окружающей среде, пестициды и следы антибиотиков могут встречаться в пищевых продуктах, синтетические краски и пластик, могущие выделять вредные газы, могут содержаться в одежде, мебели и других предметах. Организации здравоохранения, надзорные и контролирующие органы могут обеспечить сертификацию и обязательную маркировку таких потенциально опасных товаров, но последнее слово всегда остается за потребителем.

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.