

7 апреля – Всемирный день здоровья 2024: «Мое здоровье – мое право»



Датой создания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считается 7 апреля 1948 года, когда был подписан устав организации. А начиная с 1950 года в эту же дату появился Всемирный день здоровья, позволяющий ежегодно поднимать вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют

на нашу жизнь. Это наше здоровье и долголетие.

Ежегодно всемирный день здоровья проходит под определенным лозунгом и имеет четкую тематику. Затрагивается та тема, которая является самой проблемной, требующей вмешательства и контроля в данный момент.

В 2024 году Всемирный день здоровья проходит под лозунгом «Мое здоровье – мое право», что позволяет вспомнить о важности душевного и физического здоровья, а также необходимости его своевременной профилактики.

Этот праздник важный для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе.

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ назвал постоянную физическую активность. Причем не стоит путать ее с физическими упражнениями, которые являются только одним из пунктов в данном направлении.

Под физической активностью понимается какое-либо телодвижение, требующее сокращения мышц и затрат энергии.

Недостаточная физическая активность — одна из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. Это четвертая по значимости причина глобальной смертности населения.

Физическая активность включает в себя любой вид движения, будь то ходьба, танцы, игры, спорт. Не зря говорят: «движение – это жизнь».

С этим немаловажным пунктом также связано питание. Ведь в настоящее время процент ожирения среди людей как детского, так и зрелого возраста крайне велик, что также сказывается на качестве здоровья.

В отношении питания рекомендации ВОЗ следующие.

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

Таким образом, соблюдение рекомендаций ВОЗ, регулярное прохождение медицинского обследования, наличие физической активности и полноценного сна позволит прожить долгую и здоровую жизнь.*

05.04.2024 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.

*Анна Пигулевская,
инструктор-валеолог
отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*