

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ 2021

Всемирный день здоровья проводится ежегодно **7 апреля** – именно в этот день в 1948 году было принято решение о создании Всемирной организации здравоохранения.

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.

Тема этого дня в 2021 году – Построим более справедливый, более здоровый мир.

Основные тезисы:

Присоединяйтесь к кампании за более справедливый, более здоровый мир.

Работайте вместе, чтобы положить конец неравенству в сфере здравоохранения.

Поддерживайте здоровье для всех: никто из нас не будет в безопасности, пока в безопасности не будут все.

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.

Рекомендации ВОЗ

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ видит в **необходимости постоянной физической активности**. 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 является одной 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!

**Всемирный День Здоровья – это день, когда каждый должен задуматься,
как сберечь то, что подарила нам природа при рождении.**

**Берегите себя и будьте здоровы!
УЗ «2-я ГКБ» г. Минска**