

Всемирный день здоровья 7 апреля

7 апреля весь мир отмечает Всемирный день здоровья. Этот праздник напоминает нам о важности заботы о собственном благополучии и здоровье. Цель этого праздника - привлечь внимание мировой общественности к наиболее актуальным проблемам в сфере здравоохранения.

Каждый год Всемирный день здоровья проходит под своим девизом, посвященным наиболее актуальной проблеме в сфере охраны здоровья. Девиз 2024 года - «Здоровье для всех – универсальное право». Он призван напомнить о праве каждого человека на здоровье и на медицинскую помощь. Визуальным символом Всемирного дня здоровья является логотип в виде раскрытой ладони. Он символизирует защиту жизни и здоровья людей.

Таким образом, Всемирный день помогает привлечь внимание к самым актуальным проблемам в сфере охраны здоровья людей. При этом акцент делается на том факте, что здоровье человека зависит не только от уровня медицины, но и от его образа жизни.

Одна из главных угроз здоровью - гиподинамия, то есть недостаток физической активности. По данным ВОЗ, именно гиподинамия является четвертой по значимости причиной преждевременной смертности в мире. Регулярные занятия спортом и прогулки на свежем воздухе помогут этого избежать. Для восполнения недостатка мышечной нагрузки и компенсации двигательного дефицита человеку сегодня следует уделять занятиям физкультурой как минимум **10 часов в неделю**. Лучшими являются физические нагрузки динамического характера на большие группы мышц (быстрая ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, спортивные игры), при занятии которыми частота пульса может достигать 120-150 ударов в минуту.

Также опасность представляет **избыточный вес и ожирение**. Избыточным считается вес при индексе массы тела (ИМТ) 25,0-29,9 кг/м². Вес при ИМТ 30,0 кг/м² и больше расценивается как ожирение. Для оценки веса используется также такой показатель, как окружность талии: ОТ ≥ 94 см у мужчин и ≥ 80 см у женщин говорит об избыточной массе тела. Для поддержания нормальной массы тела ВОЗ рекомендует контролировать калорийность рациона, ограничивать потребление сахара и жирной пищи, употреблять больше овощей, фруктов и цельных злаков.

Немаловажную роль играет и здоровый сон. Согласно рекомендациям ВОЗ, взрослому человеку необходимо спать не менее 7-8 часов в сутки. Функцию сна непосредственно обеспечивает гормон

сна мелатонин, выработка которого в организме начинает увеличиваться с 20.00, а пик его концентрации в крови приходится на период с 24.00 до 4.00. Именно в это время мелатонин оказывает разнообразное действие на наш организм: снижает температуру тела, уменьшает эмоциональную напряженность, обеспечивает сон. Он также понижает артериальное давление, стимулирует сжигание жира во время сна, замедляет процессы старения и увеличивает продолжительность жизни. Кроме того, он повышает работоспособность клеток мозга, помогая перерабатывать полученную за день информацию, улучшает зрительную и слуховую память, переводя её в долговременную, повышает активность иммунной системы, борется со свободными радикалами.

Недосыпание может привести к повышению массы тела, ослаблению иммунитета и развитию хронических заболеваний. Поэтому, для профилактики этих нарушений, а также для хорошего засыпания и полноценного сна специалисты советуют ложиться спать примерно в промежуток времени с 21.00 до 23.00, школьникам - не позже 22 часов.

Также такие плохие привычки, как курение и злоупотребление алкоголем могут свести усилия врачей на нет. Поэтому очень важно повышать санитарную грамотность людей, прививать им ценности здорового образа жизни с детства. Тогда каждый человек сможет внести посильный вклад в укрепление общественного здоровья.

Всемирный день здоровья и призван напомнить, что забота о здоровье - это общая ответственность каждого из нас.

Врач по медицинской профилактике
Брестского областного ЦГЭиОЗ

В.С.Машенская

ЗДОРОВЬЕ ДЛЯ ВСЕХ – УНИВЕРСАЛЬНОЕ ПРАВО



Всемирный день ЗДОРОВЬЯ



С 1 по 7 апреля

**в организациях здравоохранения
БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ**

проводятся тематические мероприятия,
направленные на привлечение общественного
внимания к проблемам и вопросам сохранения
и укрепления здоровья.



**ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ВАЖНЕЙШИЙ
ОБЩЕСТВЕННЫЙ РЕСУРС,
НАСТОЯЩЕЕ БОГАТСТВО, БЕРЕГИТЕ ЕГО!**