



Единый день здоровья

7 апреля
2024 года

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



Всемирный день здоровья

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

во всем мире право миллионов людей на здоровье все чаще оказывается под угрозой;

болезни и стихийные бедствия выходят на передний план среди причин смертности и инвалидности;

вооруженные конфликты разрушают жизнь людей, вызывая смерть, боль, голод и психологические страдания;

сжигание ископаемых видов топлива провоцирует климатический кризис, лишая нас права дышать чистым воздухом, в результате чего каждые пять секунд от последствий загрязнения атмосферы и воздуха в помещениях в мире умирает один человек.

К сведению:

По данным ВОЗ:

здоровье человека определяется:

на 20% средой обитания,

на 50% — образом жизни,

и только 10% его зависит от системы здравоохранения.

Датой появления 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.

Чтобы способствовать утверждению права каждого человека, где бы он ни находился, на качественное медицинское обслуживание, просвещение и информацию, а также на безопасную питьевую воду, чистый воздух, надлежащее питание, качественные условия труда и экологически безопасную обстановку и свободу от дискриминации ВОЗ определила тему Всемирного дня здоровья 2024 г. как «**Мое здоровье — мое право**».

Этот девиз напоминает о том, что право на здоровье — одно из базовых прав человека, от реализации которого зависят все остальные наши права.

Право на жизнь и здоровье имеют все люди, независимо от расы, национальности, пола или возраста. Оно принадлежит нам от рождения, и включает в себя как право на полное физическое и психическое благополучие, так и право на достойную и доступную медицинскую помощь. Это право закреплено как во Всеобщей декларации прав человека, так и в уставе ВОЗ.

И хотя право на здоровье, разумеется, ассоциируется в первую очередь с развитым здравоохранением, это понятие намного шире. В него входит перечень факторов, помогающих каждому вести

здоровый образ жизни. ООН называет эти факторы «Основные детерминанты здоровья»:

доступ к чистой воде для питья и гигиены;

доступность безопасной пищи;

достаточное питание и комфортное жильё;

безопасные условия труда и окружающей среды;

образование и информирование в области здоровья;

гендерное равенство.



С заботой о здоровье

Здоровье, по определению ВОЗ, это не просто отсутствие болезней. **Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.**

С ростом благосостояния общества основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина. Повышенное артериальное давление, избыточный вес, высокое содержание глюкозы в крови приводят к росту числа неинфекционных заболеваний. Онкологиче-

ские, респираторные, сердечно-сосудистые заболевания, а также сахарный диабет становятся причиной большого количества смертей.

Профилактика неинфекционных заболеваний в большей части зависит от самих людей. Основами крепкого здоровья и активного долголетия являются: соблюдение рационального режима дня, сбалансированное питание, оптимальная двигательная активность; важно регулярно выполнять закаляющие процедуры, избавляясь от вредных привычек. Необходимо своевременно об-

ращаться за медицинской помощью, регулярно проходить профилактические осмотры, диспансеризацию, вакцинацию и соблюдать рекомендации врачей.

Здоровье человека в первую очередь зависит от него самого. Современная 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.