

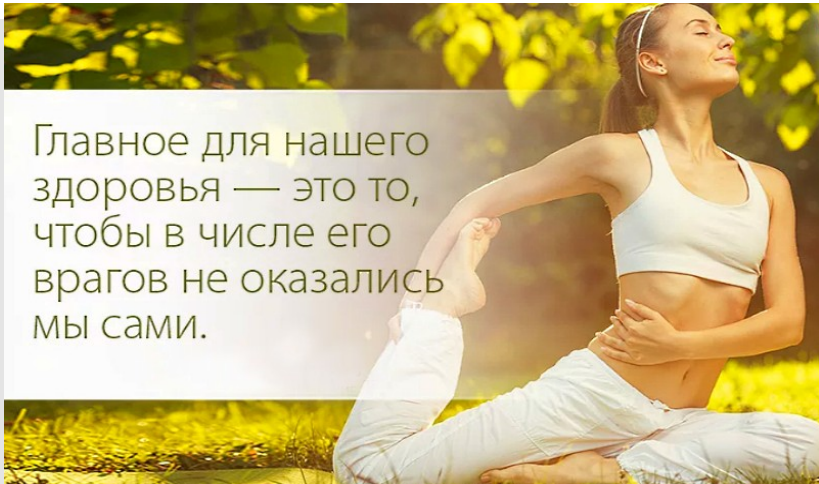
04 – 08 апреля 2022 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Всемирный день здоровья – это день для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе, а также стремится к защите окружающей среды и улучшению экологической обстановки, что непосредственно влияет на развитие здоровой нации. Ежегодно празднование Всемирного дня здоровья посвящается наиболее значимым проблемам человечества, и каждый раз проходит со своей особой тематикой.



Главное для нашего здоровья — это то, чтобы в числе его врагов не оказались мы сами.

Всемирный день здоровья 7 апреля 2022 года Тема Всемирного дня здоровья 2022 года – «Наша планета, наше здоровье»

В условиях нынешней ситуация в мире на фоне продолжающейся пандемии, планетарного экологического кризиса, натиска таких заболеваний, как рак, астма и болезни сердца, ВОЗ призывает каждого человека задуматься, остановиться и посмотреть на свои привычки и состояние здоровья с другой стороны.

Здоровье, по определению ВОЗ – это не просто отсутствие физических дефектов и заболеваний. Это совокупность социального, физического и душевного благополучия и зависит от множества социальных, природных и биологических факторов. На 20% от среды обитания, на 20% от наследственности, на 50 % определяется образом жизни, и только 10% зависит от системы здравоохранения.

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. Здоровье и здоровый образ жизни – это главная ценность в жизни, радостное ощущение своего существования в этом мире.

Чтобы оставаться здоровым как можно дольше, ВОЗ рекомендует:

- Вести активный образ жизни. Для поддержания здоровья необходимо ежедневно уделять время умеренной или выраженной физической активности. По данным ВОЗ взрослым следует не менее 150-300 минут в неделю заниматься умеренной физической активностью, или не менее 75-150 минут в неделю – интенсивной.
- Правильно питаться. В рационе должно быть не менее 400 г овощей и фруктов в день, 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. Особенно важно ограничивать потребление соли – не более 5 г в день и пищевых продуктов с высоким содержанием соли.
- Беречь себя от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессогенных ситуаций.
- Соблюдать баланс труда и отдыха, уделять сну достаточное количество часов – не менее 7-8 – для полноценного восстановления организма.
- Отказаться от вредных привычек, в первую очередь от курения и злоупотребления алкоголем.