

Всемирный день здоровья был учрежден в 1948 году Всемирной организацией здравоохранения. В уставе ВОЗ **право на здоровье указано как неотъемлемое основное право любого человека** без различия расы, религии или социального положения.

Этот праздник ежегодно набирает все большую популярность, так как все больше людей осознают важность здоровья, как составляющую благополучия. Здоровье, по определению ВОЗ, это не просто отсутствие болезней. **Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.**

Не случайно здоровому образу жизни и популяризации физической активности уделено особое внимание в Указом Президента РФ № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». Президент поставил задачу увеличения продолжительности жизни, увеличения доли занимающихся спортом граждан до 70 %.

Пандемия COVID-19 ярко показала нам, насколько хрупким может быть наше благополучие, при отсутствии здоровья, насколько важно вести здоровый образ жизни для его поддержания.

По данным ВОЗ, здоровье человека определяется на 20% средой обитания, на 50% — образом жизни, и только 10% его зависит от системы здравоохранения. С ростом благосостояния общества основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина. Такие распространенные проблемы, как повышенное кровяное давление, излишний вес, высокое содержание глюкозы в крови, также ранее относившиеся к поведенческим рискам, сейчас считаются метаболическими.

Все они приводят к росту числа неинфекционных заболеваний. Раковые,

респираторные, сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет становятся причиной 71% всех смертей в мире. К сожалению, виновниками этого во многом становимся мы сами. Профилактика неинфекционных заболеваний в большей части зависит от самих людей. Это не только здоровый образ жизни, физическая активность, правильное питание, но и своевременное обращение за помощью, регулярные медицинские обследования и соблюдение рекомендаций врачей.

Основной и самой важной составляющей здоровья является **постоянная физическая активность**. Физическая

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

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

Кроме физической активности, чтобы быть здоровым, человек должен правильно питаться, хорошо высыпаться, уметь бороться со стрессами, чередовать работу с отдыхом, выработать для себя оптимальный режим дня и придерживаться его.

В 2020 году специалисты Центра гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай проводили анкетирование среди жителей региона по вопросам здоровья и приверженности здоровому образу жизни.

В опросе приняли участие жители в возрасте 14 – 70 лет и старше городской и сельской местности. Всего было опрошено 812 человек, в том числе 498 женщин и 314 мужчин в возрасте от 15 до 70 лет.

Анкета включала вопросы по субъективной оценке своего здоровья, образа жизни, питания, наличия/отсутствия вредных привычек, стресса и способов борьбы со стрессом.

По итогам анкетирования, самыми уязвимыми для болезней оказались женщины. Им в

большей степени присущи заболевания зрительной, сердечнососудистой, пищеварительной и нервной систем. Вместе с тем, женщины чаще, чем мужчины обращаются за медицинской помощью, поэтому выявляемость заболеваний у них выше. По-прежнему актуальными вопросами в заботе о здоровье остаются двигательная активность, питание, эмоциональное состояние, причём среди мужчин процент тех, кто занимается спортом, выше, чем среди женщин.

В вопросах правильного питания повышенную заинтересованность стали проявлять мужчины – вырос процент тех, кто регулярно придерживается правильного рациона и режима питания. Пока сохраняется дефицит тех продуктов, которые были отмечены за последние 3 года: фрукты и овощи, рыба, микро- и макроэлементы. В избытке по-прежнему углеводы, мясо и мясные изделия.

Выявлены настораживающие тенденции в способах снятия стресса (употребления алкоголя и табака, успокоительных таблеток, «заедание» стресса «вкусненьким») и употреблении алкоголя и табака, особенно среди женщин.

Подводя итоги анкетирования можно отметить, что к состоянию своего здоровья отношение у жителей региона стало более критичным, особенно среди мужской части. Основными причинами, мешающими вести здоровый образ жизни, остаются недостаток времени и отсутствие упорства, силы воли, настойчивости, а также материальные трудности.

Всемирный день здоровья – отличный повод пересмотреть свой образ жизни в пользу увеличения физической активности, правильного питания и отказа от вредных привычек.

В Республике Алтай мероприятия, приуроченные ко Всемирному дню здоровья будут проводиться в течение месяца. На различных площадках запланированы информационные мероприятия, направленные на объяснение необходимости заботы о здоровье и призывающие к тому, чтобы вести подвижный образ жизни, посещать спортзалы, бассейны, закаливаться и отказаться от вредных привычек. Ознакомиться с полным перечнем мероприятий и мест их проведения можно на сайте Министерства здравоохранения Республики Алтай.

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, долголетия и предотвращения заболеваний.

Уважаемые жители Республики Алтай! Сотрудники Роспотребнадзора призывают вас начать вести здоровый образ жизни и укреплять своё здоровье и здоровье своих близких не только во Всемирный день здоровья, но и каждый день!