

Всем известно, что здоровье – самое ценное, что есть у человека. Поэтому ежегодно 7 апреля весь мир отмечает День здоровья. Нынешний год не станет исключением.

Дата выбрана не случайно. Именно 7 апреля создана ВОЗ, призванная решать на глобальном уровне все вопросы, связанные со здоровьем. В 2023 году организации исполняется 75 лет. Девиз Всемирного дня здоровья в этом году – «Здоровье для всех».

Основная цель праздника - привлечение внимания органов власти всех уровней, населения к проблеме сохранения здоровья, профилактика заболеваний, решение проблем здравоохранения, охрана здоровья, внедрение научных достижений в вопросах здоровья и его охраны.

Деятельность Роспотребнадзора напрямую связана с вопросами охраны здоровья населения и представляет собой широкий спектр мероприятий. С 2019 года в России Роспотребнадзором реализуются эффективные проекты. Прежде всего, это проект «Санитарный щит», который представляет систему подготовки к будущим эпидемиям и их профилактике. Очень важно не допустить новые инфекции в страну, остановить их на границе, свести к минимуму их проникновение на территории нашей страны. Ещё один проект – национальный проект «Демография», направленный на увеличение продолжительности жизни россиян и сохранения здоровья даже в преклонном возрасте. В рамках подпроекта «Укрепление общественного здоровья» проводится работа по совершенствованию всех систем, способствующих сохранению и продлению здоровья, включая здравоохранение и составляющие здорового образа жизни. Еще один подпроект - «Здоровое питание», название которого говорит само за себя, направлен на формирование у жителей России привычек здорового питания. Работа по всем направлениям проектов поддерживается разработками и деятельностью научно-исследовательских лабораторий Роспотребнадзора.

Роспотребнадзор Республики Алтай ведет постоянный мониторинг состояния здоровья жителей и анкетирование населения по вопросам здоровья. В текущем году были подведены итоги пятилетним исследованиям и выявили, что к состоянию своего здоровья субъективное отношение населения стало более критичным, особенно среди мужской части. Основными причинами, мешающими вести здоровый образ жизни - недостаток времени, отсутствие упорства, силы воли, настойчивости и материальные трудности, у мужчин добавляется отсутствие условий для ведения здорового образа жизни. Наличие

хронических болезней отмечается и среди женщин, и среди мужчин. Ведущее место занимают хронические заболевания сердечнососудистой, пищеварительной, дыхательной и нервной систем. В 2021 году процент хронических болезней среди мужчин вырос и почти сравнялся с этими же показателями у женщин. Как правило, женщины чаще, чем мужчины обращаются за медицинской помощью, поэтому выявляемость заболеваний у них выше. Возможно, что увеличенная доля хронических заболеваний среди мужчин также связана с частой обращаемостью последних за медицинской помощью и прохождением диспансеризации.

Актуальными вопросами в заботе о здоровье остаются двигательная активность, питание, эмоциональное состояние. В последнее время к ним добавились режим дня и профилактика заболеваний. Среди мужчин снизилась двигательная активность.

В вопросах правильного питания появилось больше негативных тенденций. Так, среди женщин снизилось количество постоянно придерживающихся правильного питания, почти в три раза увеличился процент женщин, которым придерживаться здорового питания мешают материальные трудности, в избытке «быстрые» углеводы, нехватка тех же продуктов, что и за последние три года. На 3,5% увеличилось количество женщин с избыточным весом. Среди мужчин снизилось количество тех, кто постоянно придерживается правильного питания, мешают этому собственное желание и материальные трудности, увеличилось число мужчин, отмечающих дефицит необходимых для здоровья продуктов (овощи и фрукты, макро-микроэлементы, витамины, рыба), а также употребляющих избыточное количество «быстрых» углеводов.

По отношению к употреблению алкоголя и табака среди всех опрошенных наблюдается тенденция к увеличению числа пробовавших эти вещества и время от времени их употребляющих. В то же время отмечается рост числа тех, кто курил, но бросил.

Заботясь о своём здоровье и здоровье своих близких, каждый человек должен обращать внимание на свой режим дня, эмоциональный фон, физическую активность, рацион и режим питания. Так же необходимо бороться с вредными привычками и не допускать перехода острых заболеваний в хронические, стремиться минимизировать воздействие факторов риска для здоровья.

В рамках Всемирного дня здоровья в регионе различными организациями и ведомствами будут проводиться различные мероприятия. Все они направлены на укрепление

здоровья и привлечение внимание жителей к проблеме сохранения здоровья, формирования привычки ведения здорового образа жизни, так как все понимают, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить.

Роспотребнадзор в течение недели проводит уроки здоровья для школьников, акции. В минувшую субботу наши специалисты приняли участие в акции 10 тысяч шагов к здоровой жизни, 6 апреля прошла донорская акция, 7 апреля планируется проводить анкетирование участников праздничных мероприятий на центральной площади города, в районах специалисты санитарной службы проводят аналогичные мероприятия, фитнес-разминки и т.д.

Во Всемирный день здоровья желаем всем жителям и гостям Республики Алтай быть здоровыми и физически активными, стараться придерживаться здорового образа жизни и привлекать к нему своих близких, друзей, знакомых.