

7 апреля – Всемирный день здоровья

«Наша планета – наше здоровье!».



Медицинская
профилактика

Всемирный день здоровья 2022 отмечается 7 апреля. Это важный праздник для каждого, кто заботится о своем благополучии, здоровом теле и крепком духе.



Мы – за здоровый образ жизни



Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ назвал постоянную физическую активность. Причем не стоит путать ее с физическими упражнениями, которые являются только одним из пунктов в данном направлении. Под физической активностью понимается какое-либо телодвижение, требующее сокращения мышц и затрат энергии. Недостаточная физическая активность — одна из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. Это четвертая по значимости причина глобальной смертности населения. Физическая активность включает в себя любой вид движения, будь то ходьба, танцы, игры, спорт. Не зря говорят: «движение – это жизнь».

Здоровое питание –
здоровый образ жизни



С этим немаловажным пунктом также связано питание. Ведь в настоящее время процент ожирения среди людей как детского, так и зрелого возраста крайне велик, что также сказывается на качестве здоровья. В отношении питания рекомендации ВОЗ следующие: поддерживать надлежащий энергообмен и здоровый вес; перейти от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным (рыба, семена льна, орехи, кунжутное и льняное масло и т.д.); увеличить процент потребления фруктов и овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов; ограничить потребление сахара и соли. А также обеспечить йодирование соли.



Предупреждать и искоренять вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, соблюдение правил гигиены, вакцинацию против инфекционных заболеваний.

Таким образом, соблюдение рекомендаций ВОЗ, регулярное прохождение медицинского обследования, наличие физической активности и полноценного сна позволит прожить долгую и здоровую жизнь.