

7 апреля

Всемирный
день здоровья!





Всемирный День здоровья

- **Всемирный День здоровья (World Health Day)** отмечается ежегодно **7 апреля**, в день создания в **1948** году Всемирной организации здравоохранения (**World Health Organization, WHO**).
- **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.
- **Всемирный День здоровья** – это глобальная кампания, которая направлена на привлечение внимания каждого жителя нашей планеты к проблемам здоровья и здравоохранения, с целью проведения совместных действий для защиты здоровья и благополучия людей.

История



- **История празднования дня здоровья** уходит своими корнями в первую половину XX века. В послевоенные годы остро стояли вопросы восстановления подорванного здоровья как военнослужащих, так и простого народа во многих странах, пострадавших от войны. Это стало поводом для объединения медиков многих стран во Всемирную Организацию Здравоохранения. Событие датировано 1948 годом, 7 апреля, когда был принят устав организации.
- **За время**, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) стали **194 государства мира**.
- **Идея Всемирного Дня здоровья** была выдвинута уже на первой сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в 1948 году. Но в 1948 году этот Всемирный день отмечался 22 июля, в день ратификации Устава ВОЗ.
- **Ежегодное проведение Дня здоровья** 7 апреля вошло в традицию **с 1950 года**.
- **Советский Союз вошел в ВОЗ** в том же **1948 году** и стал полноправным членом. Государством поддерживались все инициативы организации, касающиеся поддержки здоровья нации. Уже после распада Союза каждая молодая страна обновила свое членство.
- **Совместно со специалистами ВОЗ** ученые и медики России решают вопросы глобального масштаба, направленные на борьбу с опасными заболеваниями, эпидемиями. Проводится просветительская и научная работа.
- **ВОЗ посвящает каждый ежегодный Всемирный День здоровья каким-либо наиболее приоритетным для этого времени темам:**
 - 2022 год — «Наша планета, наше здоровье»
 - 2021 год — «Построим более справедливый, более здоровый мир»
 - 2020 год — «Поддержим работников сестринских и акушерских служб!»
 - 2019 год — «Всеобщий охват услугами здравоохранения»
 - 2018 год — «Здоровье для всех»



Всемирный День здоровья 2023 год

- **7 апреля 2023 года**, во Всемирный День здоровья, Всемирная организация здравоохранения отмечает свое **75-летие**, что стало поводом вспомнить о прошлых успехах в области общественного здравоохранения, которые за последние семь десятилетий позволили улучшить качество жизни людей.
- **Тема Всемирного Дня здоровья 2023 – «Здоровье для всех».**
- **Основные тезисы Всемирного Дня здоровья в 2023 году:**
 - Здоровье для всех – это крепкое здоровье и полноценная жизнь каждого человека в процветающем и устойчивом мире без войн и конфликтов.
 - Право на здоровье является одним из основных прав человека. Каждый человек должен иметь возможность в любое время и в любом месте получать необходимую ему медицинскую помощь, не испытывая при этом финансовых трудностей.
 - Тридцать процентов жителей планеты не имеют доступа к основным услугам здравоохранения.
 - Почти два миллиарда человек сталкиваются с катастрофически высокими и разорительными расходами на медицинскую помощь в результате серьезного неравенства, от которого в первую очередь страдают самые уязвимые группы населения.
 - Всеобщий охват услугами здравоохранения (ВОУЗ) обеспечивает финансовую защиту и доступность качественной базовой медицинской помощи, помогает людям выбраться из нищеты и укрепить благополучие семьи и общества, защищает население от пагубных для здоровья кризисных ситуаций и помогает нам добиться цели по обеспечению здоровья для всех – #HealthForAll.
 - Чтобы здоровье для всех стало реальностью, нам необходимо позаботиться о том, чтобы каждый человек и каждая группа населения, заботясь о своем здоровье и здоровье своих близких, могли получать высококачественную медицинскую помощь; чтобы квалифицированные работники здравоохранения оказывали эффективную помощь людям с учетом их нужд и интересов; а органы власти целенаправленно выделяли ресурсы на обеспечение всеобщего охвата услугами здравоохранения.
 - По имеющимся данным, системы здравоохранения, опирающиеся на первичную медико-санитарную помощь (ПМСП), способны обеспечить максимальную доступность услуг по охране здоровья и благополучия при минимальных затратах.
 - Пандемия COVID-19 обратила вспять прогресс в обеспечении здоровья для всех в каждой стране.



Актуальность проведения Всемирного Дня здоровья

- **Здоровье – наибольшая ценность человека.** Однако именно к здоровью человек относится наиболее легкомысленно. «Что имеем – не ценим, а потеряв – плачем» — это выражение как никакое другое применимо к нашему здоровью. Стрессы, вредные привычки, отсутствие здоровых привычек, неправильное питание – далеко не весь перечень того, чем человек губит свое здоровье. Всемирный день здоровья призван напомнить нам: здоровье – ценность, которой нельзя пренебрегать.
- **Всемирный День здоровья** — важный праздник, созданный для того, чтобы привлечь внимание к таким проблемам современности, как:
 - решение проблем здравоохранения во всех, даже в самых отдаленных уголках планеты;
 - предупреждение распространения опасных и социально значимых заболеваний;
 - привлечение внимания к актуальным проблемам здоровья и поиск путей их решения;
 - пропаганда здорового образа жизни.
- **Этот праздник – Всемирный День здоровья** – необходим для того, чтобы все люди задумались, насколько важно здоровье и как нужно себя вести, чтобы сохранить его не только себе, но и окружающим. Признавая на словах важность здоровья, большинство из нас в реальной жизни пренебрегает возможностями его сохранения и рисками потери.



“Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.” Генрих Гейне

- **Здоровье, по определению ВОЗ**, это не просто отсутствие болезней. Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.
- **По данным ВОЗ**, здоровье человека только на 10% зависит от системы здравоохранения, более чем на 50% оно определяется образом жизни, на 20% — наследственностью (генетикой) и ещё на 20% — средой обитания. Таким образом, 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, предотвращения заболеваний.
- **Сегодня выделяют следующие основные принципы здорового образа жизни:**
 - постоянная физическая активность;
 - правильное питание;
 - полноценный сон;
 - полный отказ от вредных привычек;
 - соблюдение требований личной гигиены;
 - закаливание и укрепление иммунитета
 - забота о душевном здоровье.
- **ВОЗ предлагает «Пять ключевых принципов здорового, безопасного питания»:**
 - поддерживать надлежащий энергообмен и здоровый вес;
 - перейти от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным (рыба, семена льна, орехи, кунжутное и льняное масло и т.д.);
 - исключить из питания трансжирные кислоты;
 - увеличить процент потребления фруктов и овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов;
 - ограничить потребление сахара и соли, а также обеспечить йодирование соли.



Мероприятия, проводимые в рамках Всемирного Дня здоровья

- **Всемирный День здоровья** отмечается почти в каждой стране. По большей части мероприятия носят просветительский характер и проводятся с целью агитировать население вести правильный образ жизни, следить за своим здоровьем и вовремя посещать врачей. В обязательную программу традиционно входят: конференции, лекции и семинары, посвященные ЗОЖ и вопросам лечения и профилактики различных заболеваний.
- **В медицинских учреждениях в этот день** проводятся бесплатные консультации основных специалистов. Здесь можно измерить давление, проверить уровень сахара в крови, получить важную информацию о том, как не допустить появления и развития многих заболеваний, о необходимости ежегодного медицинского обследования в целях раннего выявления проблем со здоровьем.
- **Все больший отклик** получают мобильные медицинские центры, где можно также послушать полезную информацию, пройти обследование, получить необходимые рекомендации.
- **Волонтеры** раздают листовки о проблемах в сфере здравоохранения, методах защиты и профилактики заболеваний.
- **Проводятся:**
 - соревнования, квесты, марафоны, велозаезды и прочие спортивные мероприятия;
 - благотворительные акции;
 - открытые тренировки и флешмобы с участием известных спортсменов, врачей, деятелей искусства;
 - эстафеты и конкурсы в детских садах, школах и высших учебных заведениях.