

Всемирный День здоровья 7 апреля 2025 года. Неделя продвижения здорового образа жизни 7–13 апреля 2025 года

Всемирный день здоровья ежегодно отмечается 7 апреля. Эту дату выбрали в честь дня создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), когда был подписан устав организации. Ежегодное проведение Дня здоровья стало традицией с 1950 года.

Всемирный день здоровья позволяет вспомнить о важности душевного и физического здоровья, а также необходимости его своевременной профилактики.

Рассматривая этот вопрос с глобальной точки зрения, постоянно ухудшающаяся ситуация с экологией, нестабильной экономикой, отсутствием доступной медицины в некоторых странах не способствует качественной и здоровой жизни. Для решения этих вопросов была создана Всемирная организация здравоохранения, в обязанности которой входит разработка научных программ и исследований, создание стандартов и контроль в их всеобщем соблюдении, оценка ситуации в области здравоохранения и принятие мер для ее улучшения.

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.

Тема Всемирного дня здоровья 2025 года – **«Здоровое начало жизни – залог благополучного будущего».**

Тема этого года была выбрана для старта годичной информационной кампании по вопросам охраны здоровья матерей и новорожденных.

В рамках этой кампании к правительствам стран и мировому сообществу в области здравоохранения будет обращен призыв активизировать усилия по ликвидации предотвратимой материнской и младенческой смертности и уделять приоритетное внимание здоровью и благополучию женщин в целом. Также будет распространяться полезная информация по вопросам охраны здоровья во время беременности и родов, а также укрепления здоровья в послеродовой период.

Основной задачей кампании является обеспечение выживания и процветания каждой женщины и каждого младенца.

На сегодняшний день в мире по статистике каждый год от причин, связанных с беременностью и родами, умирает почти 300000 женщин, более 2 миллионов

младенцев гибнут в первый месяц жизни, и примерно 2 миллиона беременностей заканчиваются мертворождением. Таким образом, в среднем каждые 7 секунд происходит один предотвратимый случай смерти.

Исходя из текущих тенденций, четыре пятых стран отстают от графика выполнения задач в области повышения показателей выживаемости матерей в период до 2030 г. Каждая третья страна не сможет достичь целевого показателя по сокращению смертности среди новорожденных.

Женщины и их семьи во всем мире нуждаются в высококачественной помощи и физической и эмоциональной поддержке до, во время и после родов.

Решение многочисленных проблем со здоровьем, с которыми сталкиваются матери и новорожденные, требует эволюции систем здравоохранения. К указанным проблемам относятся не только непосредственные осложнения беременности и родов, но и психические расстройства, неинфекционные заболевания и вопросы планирования семьи.

Здоровье матерей и новорожденных – это основа здоровья семьи и общества, и залог благополучного будущего для всех нас.

Здоровье, по определению ВОЗ – это не просто отсутствие физических дефектов и заболеваний, но и совокупность социального, физического и душевного благополучия. Здоровье человека и общества в целом зависит от множества социальных, природных и биологических факторов, и определяется на 20% средой обитания, на 20% наследственностью, на 50 % определяется образом жизни, и только 10% его 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, предотвращения заболеваний.

Здоровье и здоровый образ жизни – это главная ценность в жизни, радостное ощущение своего существования в этом мире. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Чтобы оставаться здоровым как можно дольше ВОЗ рекомендует:

- Вести активный образ жизни. Сидячая работа должна компенсироваться физическими нагрузками после трудового дня не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю.
- 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 NaCl в день.

- Беречь себя от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессогенных ситуаций. Занимайтесь деятельностью, приносящую радость и душевное удовольствие. Это замедлит возрастные процессы, поддержит активность и хорошее настроение.
- 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 (в том числе вейпинг, кальян) и от злоупотребления алкоголем.
- Будьте медицински активны! Своевременно посещайте врача, проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию, вакцинируйтесь.