

7 квітня – Всесвітній День здоров'я

«Здоров'я – мудрих гонорар»

П.Ж. Беранже



Всесвітній День здоров'я засновано з нагоди створення у 1948 році Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ), яка об'єднала у своїх колах представників 191 держави світу. 7 квітня цього ж року набрав чинності Статут ВООЗ.

Вперше відзначення Всесвітнього дня здоров'я на міжнародному рівні відбулося у 1950 році. Глобальна ідея цього заходу – пропаганда здорового способу життя і боротьба з поширенням різних захворювань. З 1995 року кожен День

здоров'я присвячується певній темі, це дає унікальну можливість для мобілізації дій щодо певної актуальної проблеми у сфері охорони здоров'я. Тема цього року – Загальне охоплення послугами охорони здоров'я: для всіх і всюди.

Гасло Всесвітнього Дня здоров'я 2018 року - «Здоров'я для всіх!»

Але, мова йде не лише про відсутність хвороб, а й про фізичне, душевне, соціальне благополуччя населення країни в цілому. За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення.

На сьогодні важливим є питанням, наскільки умови нашого проживання, інфраструктура наших міст, селищ та інших населених пунктів забезпечує можливість дотримання здорового способу життя у його широкому розумінні. Це, перш за все, наявність відповідних умов праці і відпочинку, розвиток соціально-економічної інфраструктури, сприятливі екологічні умови, надійна громадська безпека і правопорядок, загальна і побутова культура населення, а також мотивація громадян ведення здорового способу життя.

У міжнародній практиці муніципалітети (місцеві органи самоуправління) є головною ланкою політики з покращення здоров'я і благополуччя населення. Саме на місцевому рівні формуються конкретні запити людей, що пов'язані із здоровим способом життя, якістю середовища проживання громади, доступністю медичної допомоги. Робота з покращення здоров'я має здійснюватися на основі широкого партнерства, що об'єднує зусилля не лише медиків, але й усіх працівників соціальної сфери,

роботодавців, підприємців, керівників адміністрацій різного рівня, за активної участі некомерційних громадських організацій та ЗМІ.

Результат такої роботи оцінюється не лише кількістю пролікованих і обстежених пацієнтів, але й здорових, активних, життєздатних та працездатних громадян.



За даними ВООЗ, середня тривалість життя українців на 11 років менша, ніж громадян західноєвропейських країн.

Картина здоров'я черкащан за даними Черкаського обласного інформаційно-аналітичного центру медичної статистики виглядає так (див. «Черкаський край», 2018, №13, 28 березня, стор.5 «Як змінюється здоров'я черкащан»):

- З 2015 до 2017 року народжуваність впала з 11508 до 9640. При цьому випадків вроджених вад розвитку у дітей збільшилося з 2700 до 3039.

- Стрімко, на кілька тисяч випадків, зросли онкозахворювання – з 34642 до 37402 за минулий рік.

- Хворих на цукровий діабет за 2 роки додалося понад 700 осіб і налічується на сьогодні 48763.

- Гострі інфаркти міокарда: 1589 у 2015 році – 1642 у 2017.

- Інсульти: 3722 у 2015р. – 3888 у 2017р.

- ВІЛ-інфікованих – 7638, з 2015 року збільшилося майже на тисячу.

- Наркоманів зареєстровано 1808.

Діагностичні критерії факторів ризику неінфекційних захворювань:

- Підвищений рівень артеріального тиску $\geq 140/90$ мм рт. ст. або проведення гіпотензивної терапії.
- Дисліпідемія — відхилення від норми одного або більше показників ліпідного обміну: загальний холестерин ≥ 5 ммоль/л; ЛПВЛ у чоловіків $\leq 1,0$ ммоль/л, у жінок $\leq 1,2$ ммоль/л; холестерин ЛПНП ≥ 3 ммоль/л; ТГ $\geq 1,7$ ммоль/л або проведення гіполіпідемічної терапії.

- Підвищений рівень глюкози в крові — рівень глюкози плазми натщерце > 6,1 ммоль/л або проведення гіполікемічної терапії.
- Тютюнопаління — щоденно ≥ 1 цигарки.
- Нераціональне харчування — надлишкове вживання їжі, жирів, вуглеводів, солі > 5 грамів на добу (досоловання звареної їжі, часте вживання соліниа, консервів, ковбасних виробів), недостатнє вживання фруктів та овочів (< 500 грамів або < 3- 5 порцій на добу).
- Надлишкова маса тіла — індекс маси тіла 25-29,9 кг/м², ожиріння — індекс маси тіла ≥ 30 кг/м².
- Низька фізична активність — ходіння у повільному або швидкому темпі < 30 хвилин в день.

Фахівці зауважують, що стан здоров'я людини обумовлюють різні соціальні, економічні, екологічні чинники. Якщо умовно прийняти їхній вплив на здоров'я за 100 відсотків, то, як кажуть науковці, відсотків 20 залежить від спадковості, ще стільки - від екології, близько 10% - від стану системи охорони здоров'я. А що найменше 50% залежить від способу життя людини.

А що таке здоровий спосіб життя по-українському?

За даними дослідження Центру здорового способу життя, це активна діяльність людей, спрямована на збереження і поліпшення здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та факторами ризику для здоров'я, формування позитивної психологічної установки на збереження, зміцнення і примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я оточуючих.

Спосіб життя також обумовлюють і такі фактори, як фізична активність, психологічний комфорт, рівень сексуальної культури, ставлення до шкідливих звичок, дотримання режиму харчування.

Важливе значення для підтримання здорового способу життя має й поінформованість людей. Опитування показало, що лише 1% респондентів готові дотримуватися здорового способу життя. Це може свідчити про низьку поінформованість населення щодо переваг здорового способу життя. (Сімейний лікар +. -2007. - №8. – С.8.)

Для збереження і зміцнення здоров'я необхідно:

- Фізичні навантаження – щодня, у крайньому випадку, через день;
- Не зайве, підтримувати свою постійну вагу;
- Загартовування (обирайте метод до вподоби);

- Уміння відпочивати і розслаблятися;
- Майте на увазі: працювати над собою необхідно від півгодини до години в день, при захворюваннях і при старінні – більше;
- Пам'ятайте: запорука успіху – бажання бути здоровим і характер, щоб реалізувати це бажання!



Зберегти здоров'я на довгі роки допоможе дотримання так званих ЗДОРОВИХ ЦИФР:

- **Здорові цифри фізичної активності:** 10000 кроків щодня; не менше 30 хвилин помірної та 20 хвилин інтенсивної фізичної активності.
- **Цифри здорового харчування:** не менше 500 г (3-5 порцій) сирих овочів і фруктів в день, менше 5 г солі в день, 50 г горіхів в день.

- **Здорові цифри маси тіла:** об'єм талії ≥ 94 см у чоловіків і ≥ 80 см у жінок, оптимальний індекс маси тіла – 19-25.
- **Здорова цифра:** 0 цигарок в день.
- **Здорові цифри серцево-судинної системи:** ≥ 5 ммоль/л – загальний холестерин, $\geq 140/90$ мм рт. ст. – артеріальний тиск.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

- 140/90** давление ниже 140/90 мм рт. ст.
- 5** общий холестерин ниже 5 ммоль/л
- 0** сигарет
- 6** глюкоза ниже 6 ммоль/л
- 94 и 80** окружность талии: менее или равно 94 см у мужчин, менее или равно 80 см у женщин
- 500** грамм фруктов и овощей **или** **5** порций в день
- 19-25** оптимальный индекс массы тела
- 30** минут и более в день умеренной физической активности **или** **10000** шагов в день

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

МОЛОДИЛЬНІ ПРОДУКТИ: що з'їсти, аби вберегти вік.

Зберегти як найдовше здоров'я і молодість допоможе правильне харчування й дотримуватися його потрібно не один-два дні, як діету, а все життя.

ВОДА – вживання достатньої кількості щодня позбавить організм від токсинів, поліпшить кровообіг освіжить шкіру.

ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ – вживання у помірній кількості зміцнить здоров'я за рахунок антиоксидантних і протизапальних компонентів, що входять до його складу.

ГОРІХИ (будь-які, але краще - волоські) - невелика жменя щодня наситить організм енергією, поліпшить роботу травневої системи і зміцнить імунітет. Неварто вживати старі та гіркі горіхи.

ЧАСНИК – цей продукт молодості запобігає багатьом захворюванням, зокрема хвороби серця, рак товстої кишки. ЦИБУЛЯ також допомагає боротися зі старістю.

РИБА – знижує рівень холестерину, насичує клітини шкіри вітамінами і корисними речовинами. Омега 3, що міститься у рибі у великій кількості, допомагає знизити ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

ЯГОДИ – дуже корисні, в першу чергу, за рахунок антиоксидантів. Також це джерело незамінних вітамінів, які допомагають уповільнити старіння.

ФРУКТИ – їжте щодня, якщо бажаєте зберегти молодість найдовше.

КАПУСТА та інші рослини родини капустяних – допоможе вивести з організму токсини, які сприяють дегенерації клітин і старінню організму.

ЙОГУРТИ – джерело кальцію, який сприяє профілактиці остеохондрозу, а живі бактерії покращують травлення і зміцнюють імунітет.

ЧЕРВОНЕ ВИНО – уповільнює старіння клітин, гальмуючи тим самим наближення старості. Вживати лише у невеликій кількості.

(Див.: Вечірні Черкаси. – 2018. - №13, 28.03. – С.14.)

НЕ ДУМАЙТЕ ПРО ПОГАНЕ - І НЕ БУДЕТЕ ХВОРИТИ!

Наше здоров'я – прямий наслідок мислення людини. Ніхто вже не ставить під сумнів, що між психічним і фізичним станом людей існує прямий зв'язок.

Словесне вираження любові, симпатії і захоплення підсилює життєву енергію того, до кого воно звернене. А гнів, злі і недобрі слова зменшують енергію слухача.

Загальна кількість захворювань, пов'язаних з поганими думками, продовжує неухильно зростати.

Щоб протистояти їм, треба діяти за порадою стародавніх мудреців – радіти життю, яким би важким воно не було!

Здоров'я, життя і доля людини безпосередньо залежать від її думок.

Думаєш про хороше – чекай доброго. Думаєш про погане – погане й отримаєш. Те, про що ми постійно думаємо, переростає у переконання, що це повинно чи може статися. І ця віра породжує відповідну подію...

Саме тому думати треба позитивно – тільки про хороше, сподіватися тільки на краще. Візьміть на озброєння два золотих правила американського

кардіолога Роберта Еліота: 1 – не засмучуйтеся через дрібниці; 2 – все дрібниці. Ніколи не переймайтеся через дрібниці! (Погляд часу. – 2018. - №13, 29.03. – С.9.)

СМІХ ДОПОМАГАЄ ПОПЕРЕДИТИ ХВОРОБИ.

Сміх здатний вгамувати біль і навіть лікує деякі захворювання.

Під час сміху у крові зменшується кількість гормонів стресу, зміцнюється імунна система і продукуються опіоїди. Під час сміху нервова система і мозок отримують специфічні імпульси, які впливають на їхню роботу і організм в цілому.

Весела розмова за обіднім столом сприяє травленню, адже під час сміху напружуються м'язи черевного преса, який підтягує гладку мускулатуру кишківника і допомагає йому вивести шлаки та токсини.

Ендорфіни, які вивільнює сміх, дозволяють позбутися від смутку і різних подразнень.

Сміх сприяє виробленню антитіл, які захищають від вірусів і бактерій, а також збільшує кількість лейкоцитів, які борються із запаленнями.

Сміх захищає серце, нормалізує кров'яний тиск.

У хворих на цукровий діабет після перегляду комедій знижується рівень цукру у крові.

В процесі сміху очищуються верхні дихальні шляхи і в організмі поліпшується кровообіг.

Тож, не нехуйте усмішками, адже вони позитивно впливають на ваше життя. Не шкодуйте час на приємний відпочинок із друзями.

(Див.: Нова доба. – 2018. - № 13, 29.03. – С.20.)

Турбота про здоров'я – не лише обов'язок кожного, але й широкий спектр заходів, що здійснюються громадськими та державними установами, всією системою охорони здоров'я. Велику роль у цьому грають заходи, що проводяться саме у Всесвітній День здоров'я.

Основна мета акцій до Дня здоров'я:

. Привернути увагу до проблем охорони здоров'я і необхідності розгорнутої

всеосяжної профілактики захворювань.

. Збереження і укріплення фізичного здоров'я населення країни;

Привернути увагу усіх громадян до підвищення рівня фізичної активності;

▪ Підвищення рівня мотивації населення до дотримання здорового способу життя;

▪ Інформування щодо важливості своєчасного проходження медичних оглядів;

▪ Дослідження рівня медичної обізнаності населення з питань основних неінфекційних захворювань та факторів ризику їх виникнення.

П а м' я т а й т е:

Здоров'я – одне з основних джерел щастя, благополуччя і повноцінного життя. Здоров'я в магазині не купити. Його можна сформувати тільки шляхом одержання знань і постійної роботи над собою. Будьте здорові!

7 апреля Всемирный День Здоровья

