

# Когда отмечается Всемирный день здоровья

- Всемирный день здоровья 2021 отмечается 7 апреля. Является важным праздником 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.



# История праздника

- Тема здоровья уже многие века затрагивает умы человечества. С каждым десятилетием продолжительность жизни человека увеличивается, благодаря постоянному развитию, совершенствованию медицины и регулярных открытий в этой области. Еще несколько десятков лет назад люди умирали от болезней, которые сейчас успешно лечатся и не вызывают панического страха и растерянности. Однако существует немало пробелов и нерешенных проблем в области медицины, которые требуют ежедневной проработки.
- Рассматривая данный 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.



ДЕНЬ  
ЗДОРОВЬЯ

- ВОЗ сотрудничает со многими странами и правительствами в осуществлении национальных стратегий и соблюдении коллективных обязательств. Они консультируют министерства здравоохранения разных государств, содействуют расширению возможностей по профилактике, лечению и помощи во всех сферах здравоохранения.
- Датой появления ВОЗ считается 7 апреля 1948 года, когда был подписан устав организации. А начиная с 1950 года в эту же дату появился Всемирный день здоровья, позволяющий ежегодно поднимать вопросы, которые затрагивают все человечество и непосредственно влияют на нашу жизнь. Это наше здоровье и долголетие.

**Всемирный день здоровья**  
7 апреля

**7 простых правил :**

- ПРОХОДИ РЕГУЛЯРНО ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
- СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ
- ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО
- ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ
- ЧАЩЕ ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- СТОП! ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ
- ПРЕБЫВАЙ В ПОЗИТИВНОМ НАСТРОЕНИИ



**ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ !**

# Традиции праздника

- Всемирный день здоровья сопровождается массовыми мероприятиями, конференциями и флешмобами.
- В медучреждениях 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 медобследования в целях раннего выявления проблем со здоровьем.
- С каждым годом все больший отклик получают мобильные медицинские центры, где можно также послушать полезную информацию, пройти обследование, получить необходимые рекомендации.
- Ежегодно всемирный день здоровья проходит под определенным лозунгом и имеет четкую тематику. Затрагивается та тема, которая является самой проблемной, требующей вмешательства и контроля в данный момент.

# Рекомендации ВОЗ

- Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ видит в необходимости постоянной физической активности. 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 является одной 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».
- 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.).
- 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.
- Таким образом соблюдение рекомендаций ВОЗ, регулярное прохождение медицинского обследования, наличие физической активности и полноценного сна позволит прожить долгую и здоровую жизнь.



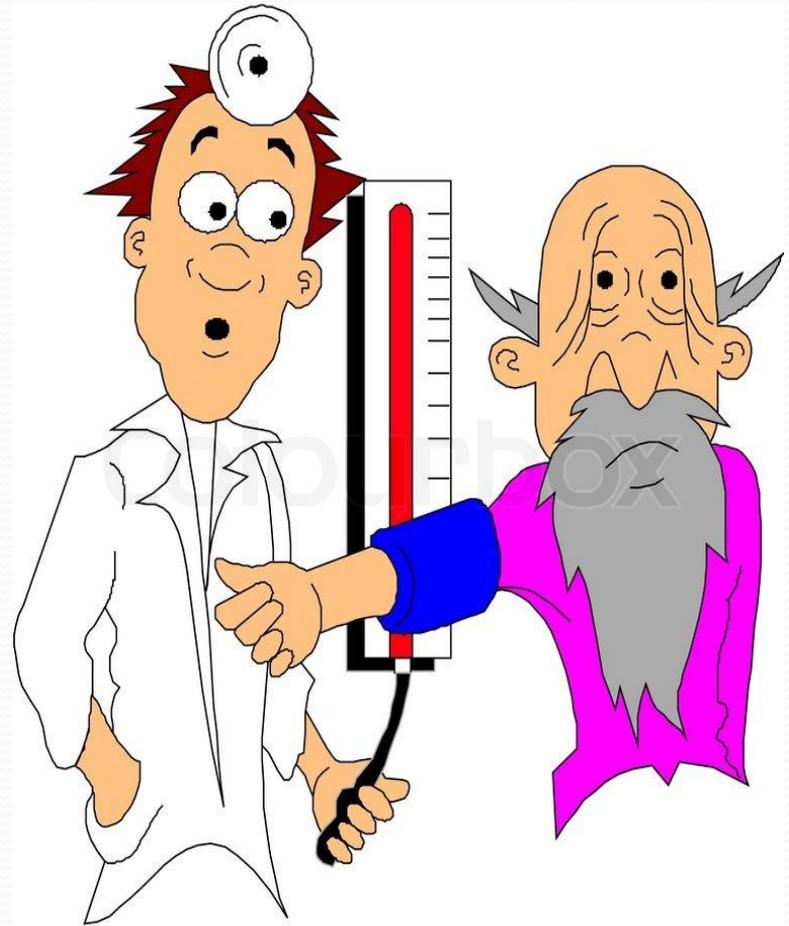
# Всемирный день здоровья

- В 2012 году темой Всемирного дня здоровья была – «Старение и здоровье», а лозунг этого дня – «Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам». Внимание направлено на то, как хорошее здоровье на протяжении всей жизни может помочь людям пожилого возраста вести полноценную и продуктивную жизнь и оставаться полезными для своих близких и общества.



# Всемирный день здоровья

- В 2013 году темой Всемирного дня здоровья была выбрана гипертония.
- Гипертония, или высокое кровяное давление, повышает риск развития инфаркта, инсульта и почечной недостаточности и может также приводить к слепоте, аритмии и сердечной недостаточности.





# Всемирный день здоровья

- В 2014 году Всемирный день здоровья был посвящен трансмиссивным болезням.
- Трансмиссивными называются заразные заболевания, переносчиками которых являются кровососущие насекомые и клещи.



# Всемирный день здоровья

- Что касается 2015 года, то тематикой Всемирного дня здоровья стала безопасность продуктов питания, которые каждый год забирают жизни почти двух миллионов человек!



# Тематика Дней Здоровья с 1996

## Г.

- 2016 г «Победим диабет!»
- 2015 г «Безопасность пищевых продуктов»
- 2014 г «Маленький укус — источник большой опасности»<sup>11</sup>
- 2013 г «Высокое артериальное давление»
- 2012 г «Хорошее здоровье прибавляет жизни к годам»
- 2011 г «Устойчивость к противомикробным препаратам и её глобальное распространение»
- 2010 г «Урбанизация и здоровье»
- 2009 г «Спасем жизни. Обеспечим безопасность больниц в чрезвычайных ситуациях»
- 2008 г «Защитим здоровье от изменений климата»
- 2007 г «Международная безопасность в области здравоохранения»
- 2006 г «Работа на благо здоровья — наше общее дело»
- 2005 г «Не оставим без внимания ни одну мать, ни одного ребенка»
- 2004 г «Безопасность на дорогах»
- 2003 г «Формирование будущего»
- 2002 г «Движение — это здоровье»
- 2001 г «Психическое здоровье: Откажитесь от изоляции, окажите помощь»
- 2000 г «Безопасная кровь начинается с меня»
- 1999 г «Активное долголетие меняет жизнь»
- 1998 г «Безопасное материнство»
- 1997 г «Новые инфекционные болезни»
- 1996 г «Здоровые города для лучшей жизни»

**Будьте здоровы!**

