

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля в честь дня образования Всемирной организации здравоохранения. В 2019г. проводится под девизом «Будь здоров!», посвящен всеобщему охвату услугами здравоохранения с фокусом на первичную медико-санитарную помощь. Всеобщий охват услугами здравоохранения - главная цель Всемирной организации здравоохранения.

Для всех людей во всем мире очень важно быть здоровым. Это необходимо для полноценной жизни, для работы, для создания семьи, для активной социальной деятельности. Жизнь современного человека до крайности перегружена и в психическом плане, и в физическом. Ни для кого не секрет, что количество больных людей постоянно увеличивается. Лишь незначительная часть людей в возрасте более 40 лет может сказать, что они совершенно здоровы.

Как правило, стареть мы начинаем уже с 30 лет, ругаем экологию, погоду, политиков. А между тем, многое зависит от нас самих. Статистически доказано, что в формировании современных показателей здоровья ведущая роль принадлежит образу жизни. То есть важно, как вы питаетесь, какими привычками обладаете, важно ваше отношение к курению и употреблению алкоголя. Необходимо помнить, что основы здоровья закладываются в детстве. Комфорт и удобства порой играют с нами злую шутку: выходя из квартиры, мы попадаем в лифт, а выйдя из него, садимся в припаркованный удобно автомобиль. Приезжая на работу, мы также пользуемся лифтом. Очень удобно и быстро. В этот момент мы не задумываемся, для чего нам даны мышцы. То же самое после работы: уставший человек переедает, утоляя не только голод, но и заедая дневной стресс на работе. До поры организм справляется с нашими вредными привычками, восстанавливая себя после каждого разрушения. Но во второй половине жизни происходит надлом и организм человека уже не в состоянии самовосстанавливаться. А ведь развитие многих болезней можно предотвратить, и это в наших силах.

Важно соблюдать элементарные правила, на которые мы иногда не обращаем должного внимания: вовремя лечь спать, не переедать, делать зарядку, принимать душ, ежедневно гулять на свежем воздухе не менее часа, отказ от вредных привычек, в общем, вести здоровый образ жизни.

Но вести здоровый образ жизни – это не только заботиться о своей физической форме. Здоровый образ жизни – это всеобъемлющее понятие. Он включает в себя все стороны жизни человека.

Авторы, пишущие на эту тему, включают в ЗОЖ разные составляющие, но большинство из них считают базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; Здоровый образ жизни для детей то же, что фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем больше забот о физическом воспитании ребенка, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком.
- отказ от вредных привычек. Включает в себя табакокурения (в данном случае, происходит отравление себя и окружающих людей, и это не только сигареты с никотином, это ещё и сейчас очень популярные «вейпы», где при их курении выделяются тяжелые металлы); алкоголь и наркотические вещества, которые бьют по всем органам вашего тела

и по нервной системе ваших близких.

- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, и не обязательно специальные физические упражнения (например, гимнастика), занятия спортом могут быть самые разнообразные, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним, оптимизм.

Подходить к своему здоровью и здоровью своих близких нужно индивидуально. Своевременно обследуйтесь и проводите профилактические прививки, учитесь находить время для активного отдыха, правильного питания, откажитесь от вредных привычек и ваш организм скажет вам спасибо в виде долгой и здоровой жизни.

По данным опроса, проведённого в России, около 85 % людей в разных возрастных группах считают здоровье самой большой ценностью. Давайте будем делать то, что в наших силах, чтобы мы с вами и наши дети были здоровы.

В свое время один учёный верно сказал: «Здоровье до того превышает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля».

Чупахина Дарья
врач кабинета
медицинской профилактики
КГБУЗ «Мотыгинская РБ»