**Время для здоровья**

****

7 апреля весь мир отмечает Всемирный день здоровья. Этот праздник напоминает нам о важности заботы о собственном благополучии и здоровье. Каждый год Всемирный день здоровья проходит под своим девизом, посвященным наиболее актуальной проблеме в сфере охраны здоровья. Так, в разные годы темами праздника становились борьба с психическими заболеваниями, продвижение здорового образа жизни, вопросы безопасного материнства и другие. В 2024 году Всемирный день здоровья пройдет под девизом "Здоровье для всех». Этот год особенный, так как отмечается 75-летие создания ВОЗ. Праздник призван напомнить о праве каждого человека на здоровье и медицинскую помощь. Визуальным символом Всемирного дня здоровья является логотип в виде раскрытой ладони. Он символизирует защиту жизни и здоровья людей. Цвет логотипа меняется каждый год в соответствии с выбранной темой. Всемирный день здоровья традиционно отмечается проведением массовых мероприятий. Повсеместно в этот день проходят тематические конференции и круглые столы, организуются шествия, флешмобы, концерты и выступления на открытых площадках. К этому дню приурочены специальные радио- и телепередачи, посвященные вопросам здоровья. Публикуются тематические статьи и заметки в печатных и интернет-СМИ. Распространяются информационные буклеты о правилах здорового образа жизни. В больницах и поликлиниках проводятся «дни открытых дверей» с бесплатными консультациями врачей. Работают выездные мобильные медицинские комплексы, где все желающие могут пройти обследование и получить рекомендации. Таким образом, Всемирный день здоровья направлен на популяризацию здорового образа жизни и профилактику заболеваний. Этот праздник помогает привлечь внимание к самым актуальным проблемам в сфере охраны здоровья людей.

Здоровье человека зависит не только от уровня медицины, но и от образа жизни. Сотрудники ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола» рекомендуют вести активный образ жизни, правильно питаться и высыпаться. Это поможет избежать многих неинфекционных заболеваний. Одна из главных угроз здоровью - гиподинамия, то есть недостаток физической активности. По данным ВОЗ, именно гиподинамия является четвертой по значимости причиной преждевременной смертности в мире. Регулярные занятия спортом и прогулки на свежем воздухе помогут этого избежать. Одним из факторов риска ХНИЗ являются избыточный вес и ожирение. В своих рекомендациях особое внимание уделяется контролю калорийности рациона, пользе употребления овощей, фруктов и цельных злаков и соблюдение режима дня и отдыха. Немаловажную роль играет и здоровый сон.

Хотя здравоохранение является обязанностью государства, здоровье каждого человека во многом зависит и от его собственного образа жизни. Даже при наличии доступной медицинской помощи, плохие привычки вроде курения, злоупотребления алкоголем, неправильного питания могут свести усилия врачей на нет. Поэтому так важно повышать санитарную грамотность людей, прививать им ценности здорового образа жизни с детства. Тогда каждый сможет внести посильный вклад в укрепление общественного здоровья. Всемирный день здоровья и призван напомнить, что забота о здоровье — это общая ответственность каждого из нас.

Отдел мониторинга факторов риска

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола»

*Заведующий отделом врач-терапевт Смольникова Людмила Альбертовна*