

Всемирный день здоровья

7 апреля 1948 года вступил в силу устав Всемирной организации здравоохранения (далее ВОЗ). Эта дата считается «днем рождения» организации, и ежегодно ее отмечают как **Всемирный день здоровья**.

Здоровье, по определению ВОЗ, это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, возможную утрату профессиональной дееспособности. Поэтому в ряду приоритетных ценностей человека здоровью безоговорочно отводится первостепенное значение.

По данным ВОЗ, здоровье человека определяется на 50% образом жизни, на 20% - состоянием окружающей среды обитания, на 20% - генетическими факторами и только на 10% зависит от системы здравоохранения (формула здоровья). Таким образом, образ жизни – это основной фактор влияющий на здоровье человека.

Образ жизни – это повседневная деятельность людей в производственной и непроизводственной сферах, их труд, быт, досуг, житейские интересы и заботы, нравы и обычаи, общение и морально-психологические установки.

Здоровый образ жизни – это комплекс общегигиенических, морально-этических и оздоровительных мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, повышению работоспособности и активного долголетия.

Комплекс норм поведения, предусмотренный здоровым образом жизни, включает:

- регулярное, сбалансированное, рациональное питание;
- соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных, гендерных и физиологических особенностей;
- отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем;
- соблюдение правил личной и общественной гигиены;
- соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики;

- повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья;
- здоровое сексуальное поведение.

Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты, и проходит под разными девизами.

Девиз Всемирного дня здоровья в 2026 году – **«Вместе к здоровью. Вместе с наукой»**. В центре внимания кампании – научный прогресс, а также многостороннее сотрудничество, позволяющее использовать научные данные на практике.

Цели кампании:

- демонстрировать поддержку науки, используя объективные данные, факты и научно обоснованные рекомендации в целях охраны здоровья;
- восстанавливать доверие к науке и общественному здравоохранению;
- поддерживать внедрение научно доказанных решений в интересах построения более здорового будущего.

Здоровье — это фундамент полноценной жизни, который помогает построить благополучное и счастливое будущее. Даже небольшие шаги в направлении формирования новых полезных привычек могут привести к укреплению здоровья.

Материал подготовил врач-методист патологоанатомического отдела организационно-консультативной работы Игнатова О.В.