

**7 апреля 2019 года Всемирный День здоровья**



# World Health Organization

Всемирный День здоровья, отмечаемый каждый год 7 апреля в день основания Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), является уникальной возможностью для мобилизации действий в отношении какой-либо актуальной проблемы в области здравоохранения.

Важнейший вопрос для всех нас, насколько города, поселки и другие населенные пункты, в которых мы живем, обеспечивают возможность ведения здорового образа жизни в его широком понимании. Это и наличие полноценных условий для работы и отдыха, развития социально-экономической инфраструктуры, благоприятная экологическая обстановка, надежная общественная безопасность, правопорядок, высокая общая и бытовая культура жителей, а также мотивация населения на ведение здорового образа жизни.

Основу просветительской кампании по здоровому образу жизни должна составлять **пропаганда здоровых цифр**, соблюдение которых сохранит здоровье человека на долгие годы:

- **Здоровые цифры физической активности:** 10000 шагов в день; не менее 30 минут умеренной и 20 минут интенсивной физической активности.
- **Цифры здорового питания:** не менее 500 г (5 порций) сырых овощей и фруктов в день, менее 5 г соли в день, 50 г орехов в день.
- **Здоровые цифры массы тела:** объем талии  $\geq 94$  см у мужчин и  $\geq 80$  см у женщин, 19-25 – оптимальный индекс массы тела.
- **Здоровая цифра:** 0 сигарет в день.
- **Здоровые цифры сердечно-сосудистой системы:**  $\geq 5$  ммоль/л – общий холестерин,  $\geq 140/90$  мм рт. ст. – артериальное давление.

#### **Диагностические критерии факторов риска неинфекционных заболеваний:**

- Повышенный уровень артериального давления  $\geq 140/90$  мм рт. ст. или проведение гипотензивной терапии.
- Дислипидемия — отклонение от нормы одного или более показателей липидного обмена: общий холестерин  $\geq 5$  ммоль/л; ЛПВП у мужчин  $\leq 1,0$  ммоль/л, у женщин  $\leq 1,2$  ммоль/л; холестерин ЛПНП  $\geq 3$  ммоль/л; ТГ  $\geq 1,7$  ммоль/л или проведение гиполипидемической терапии.
- Повышенный уровень глюкозы в крови — уровень глюкозы плазмы натощак  $> 6,1$  ммоль/л или проведение гипогликемической терапии.
- Курение табака — ежедневное выкуривание  $\geq 1$  сигареты.
- Нерациональное питание — избыточное потребление пищи, жиров, углеводов, потребление поваренной соли  $> 5$  граммов в сутки (досаливание приготовленной пищи, частое употребление солений, консервов, колбасных изделий), недостаточное потребление фруктов и овощей ( $< 500$  граммов или  $< 5$  порций в сутки).
- Избыточная масса тела — индекс массы тела 25-29,9 кг/м<sup>2</sup>, ожирение — индекс массы тела  $\geq 30$  кг/м<sup>2</sup>.
- Низкая физическая активность — ходьба в умеренном или быстром темпе  $< 30$  минут в день.

С 2 по 8 апреля 2019 года по всей стране будет проводиться **ежегодная Всероссийская Акция «Будь здоров!»**, приуроченная ко Всемирному Дню здоровья, целью которой является формирование у населения грамотного представления о здоровье, механизмах его поддержания, а также выработка необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни.



### Основные задачи Акции:

- Сохранение и укрепление физического здоровья населения;
- Привлечение внимания жителей страны к повышению уровня физической активности;
- Повышение уровня мотивации населения к ведению здорового образа жизни;
- Информирование населения о значимости своевременного прохождения медицинских осмотров и диспансеризации;
- Исследование уровня медицинской грамотности населения по вопросам основных неинфекционных заболеваний и факторов риска их возникновения.

# 4 правила здорового образа жизни, чтобы стать СЧАСТЛИВЫМ

- 1 Я НЕ УПОТРЕБЛЯЮ НАРКОТИКИ, АЛКОГОЛЬ И НЕ КУРЮ
- 2 Я АКТИВЕН – 30 МИНУТ В ДЕНЬ И 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ
- 3 Я ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЮ НЕ МЕНЕЕ 500 грамм ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ
- 4 Я ЛЮБЛЮ ПОСПАТЬ, НО НЕ БОЛЕЕ 7–8 ЧАСОВ В СУТКИ

А ты сможешь?



## Причины вести ЗОЖ:

