

Апрель – месяц здоровья

Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 28.12.2018 № 1557 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2019 года каждый месяц посвящен определенной проблеме. Апрель – месяц здоровья – проходит под слоганом «К здоровью – с любовью!».

Всемирный День здоровья традиционно празднуется 7 апреля. Выбор даты не случаен - именно в этот день в 1948 году была создана Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ). Ее задачей стала просветительская и практическая работа по поддержанию здоровья населения планеты. Первоначально в состав ВОЗ вошли 26 государств, сегодня ее членами являются около 200 стран, в их числе и Россия.

ВОЗ опубликовала перечень главных опасностей, угрожающих здоровой жизни человека.

В их числе:

- загрязнение атмосферы и климатические изменения;
- эпидемии гриппа, возникновение новых штаммов вируса;
- невосприимчивость микробов к антибиотикам;
- смертельные инфекции (Эбола, Зика);
- ВИЧ;
- отказы от вакцинации.

Ни к чему в своей жизни человек не относится так безответственно, как к своему здоровью, считая, что оно дано навсегда. И сколько бы врачи ни призывали людей вести правильный образ жизни, они продолжают активно «дружить» с вредными привычками.

Ежегодно в мире умирает около 55 млн человек. По последним данным, причинами смертности являются:

- Инсульты и инфаркты – 17,2 млн.
- Рак – 8 млн.
- Болезни, связанные с курением – 5 млн.
- Сахарный диабет – 3,4 млн.
- Чрезмерное употребление алкоголя – 3 млн.
- Пищевые отравления – 2 млн.

От синдрома внезапной смерти только в России ежегодно умирают около 62 тысяч относительно молодых людей. Одной из целей Всемирного дня здоровья

является пропаганда отказа от вредных привычек, которые являются причинами многих хронических неинфекционных заболеваний, захлестнувших современный мир. Доказано, что основными факторами риска возникновения этих болезней являются курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни, подверженность стрессам, неблагоприятная среда обитания.

Почти 2 млрд людей в мире страдают ожирением, которое является причиной многих серьезных заболеваний. В Ярославской области только за последний год значительно выросло число случаев ожирения (дети: 2017 г. – 3342 чел., 2018 г. – 3517 чел.; подростки: 2017 г. – 931чел., 2018 г. – 1058 чел.; взрослые: 2017 г. – 7793 чел., 2018 г. – 10160 чел.). Увеличился показатель пагубного употребления алкоголя, особенно в крупных городах (по Ярославской области показатель на 10 тыс. населения: 2017 г. – 3,7; 2018 г. – 7,7; в Ярославле – 2017 г. – 2,5; 2018 г. – 11,0; в Рыбинске – 2017 г. – 2,9; 2018 г. – 14,0; в Угличе – 2017 г. – 2,4; 2018 г. – 8,4).

Основами крепкого здоровья и активного долголетия являются правильный образ жизни, иммунизация, диспансеризация, регулярные профилактические осмотры. Человек должен и сам быть активным – придерживаться рационального режима дня, сбалансированно питаться, соблюдать оптимальную двигательную активность, выполнять закаливающие процедуры, избавляться от вредных привычек. Однако, здоровый образ жизни пока не занимает ведущее место в сознании наших граждан, о чем свидетельствуют высокая заболеваемость, смертность и инвалидизация населения.

Всемирный день здоровья призван ориентировать людей на употребление здоровой пищи, отказ от курения и избыточного потребления алкоголя, занятия физическими упражнениями, участие в активных видах отдыха т.д. Любой россиянин может бесплатно пройти обследование и получить индивидуальные рекомендации по ведению здорового образа жизни и отказу от вредных привычек в государственных центрах здоровья для взрослых и детей, действующих по всей России, включая и нашу область. Аналогичная работа ведется и в лечебно-профилактических учреждениях по месту жительства, в кабинетах медицинской профилактики.

Просветительская работа в День здоровья направлена на:

- Распространение стандартов правильного подхода к здоровью.
- Содействие государственным структурам в решении проблем, связанных со здоровьем граждан.
- Поощрение врачей повышать уровень медицинского обслуживания населения.
- Стимулирование желания заниматься спортом и вести активную жизнь.
- Воспитание у молодежи внимательного отношения к своему здоровью.
- Обеспечение возможностей для пожилых людей получения льготных условий лечения и покупки лекарств.
- Отказ от вредных привычек.
- Распространение информации о значимости здоровья нации и каждого человека в отдельности.

- Разъяснительную работу о значении профилактики заболеваний.
- Мотивацию населения на постоянный контроль за здоровьем детей.

В текущем году Министерство здравоохранения РФ, ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины» и Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики» планируют провести в период 2–7 апреля в 85 субъектах Российской Федерации Всероссийскую акцию «Будь здоров!», приуроченную к Всемирному дню здоровья. Ключевыми темами являются здоровый образ жизни и профилактика хронических неинфекционных заболеваний с преимущественным акцентом на правильное питание. В числе задач акции – формирование у населения грамотного представления о принципах рационального и сбалансированного питания, практические рекомендации по коррекции ежедневного пищевого режима. А также повышение уровня знаний населения о социально значимых заболеваниях, факторах риска их возникновения и формирование мотивации и навыков ведения здорового образа жизни.

Главный врач ГБУЗ ЯО «ОЦМП»,

главный внештатный специалист

по профилактической работе

С.В. Гамаянова