

Неделя продвижения здорового образа жизни

(в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)

(7.04-13.04.2025г.)



ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

Здоровье по определению ВОЗ – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Факторы, формирующие здоровье:

- Генетика -15-20%
- Окружающая среда -20-25%
- Медицинское обеспечение – 10-15%

- Образ жизни – 50-55%

ВОЗ определены 7 ведущих факторов риска:

- повышенное артериальное давление
- гиперхолестеринемия;
- курение;
- нездоровое питание, недостаточное употребление фруктов и овощей;
- ожирение;
- злоупотребление алкоголем;
- низкая физическая активность;

Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.

Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно-сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями.

Индекс приверженности здоровому образу жизни включает в себя следующие индикаторы/компоненты:

- отсутствие курения;
- потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г;
- адекватная физическая активность (не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки в неделю);
- потребление соли не выше 5,0 г в сутки;
- употребление алкоголя не более 168 г чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84 г - для женщин.

Люди, приверженные ЗОЖ, снижают риск смертности от всех причин на 39%.