

Классный час: «Всемирный день здоровья»



Тема 7 апреля 2023 года — «**Здоровье для всех**». Этот девиз приурочен к 75-летию со дня создания Всемирной Организации Здравоохранения.

Этот принцип был положен в основу Устава ВОЗ, и с тех пор десятилетиями организация ни на шаг не отступала от него. Он основан на твердой уверенности в том, что однажды все люди будут здоровы и довольны жизнью в мирном, процветающем и устойчивом обществе. Право на здоровье — одно из основных прав человека. Все должны иметь равный доступ к необходимому лечению и медикаментам, и нужда в медицинской помощи не должна превращаться в финансовую катастрофу.

За 75 лет удалось сделать многое, но доступность медицины для каждого остается недостижимой мечтой. 30% населения Земли не имеют доступа к самой неотложной медицинской помощи. Миллиарды людей вынуждены нести непомерную для них финансовую нагрузку, связанную со стоимостью лечения. И все ярче проявляется неравенство в обществе.

Чтобы исправить это, нам нужно многое. Развитая система качественной и доступной медицинской помощи, люди и сообщества, которые заботятся о здоровье себя и окружающих, профессиональные медики, практикующие человеко-ориентированный подход. И, конечно же, местные власти и филантропы, готовые инвестировать в развитие здравоохранения.

В погоне за сиюминутной выгодой на здравоохранении экономят, перекладывая большую часть стоимости на плечи больного и страховых компаний. На самом же деле, рост инвестиций спасает жизни, позволяет людям сохранить здоровье, продуктивнее работать на благо своей страны и общества. В долгосрочной

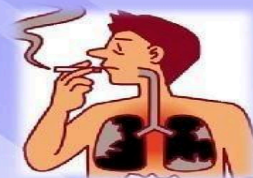
перспективе такие инвестиции оборачиваются много большей выгодой, чем разовая экономия.

Опыт показывает, что развитие систем первичной медицинской помощи дает оптимальные результаты с точки зрения затрат, повышения доступности медицинских услуг и роста благосостояния населения, что особо актуально для развивающихся стран.

Кроме того, по прогнозам ВОЗ, к 2030 году в медицинской сфере будет не хватать около 10 миллионов работников. Готовиться к этому нужно уже сейчас, совершенствуя образование и создавая рабочие места. Молодых специалистов следует готовить не только как первоклассных врачей, но и как ответственных и гуманных людей. В центре внимания должно быть благополучие человека.

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- ☐ употребление наркотиков
- ☐ алкоголь
- ☐ курение
- ☐ телемания
- ☐ игромания



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Употребляйте не менее 400 граммов овощей и фруктов в день

Ограничьте потребление соли до 5 г в сутки

Увеличьте потребление продуктов из цельного зерна

Ограничьте потребление продуктов, содержащих добавленный сахар

Ограничьте потребление трансжиров (маргарин, магазинная выпечка)

Отдавайте предпочтение вареной или приготовленной на пару пище



Нам нужно не только изменить свои приоритеты и отношение к людям. Нам понадобится изменить всю нашу экономику. Ее драйвером должны быть не погоня за прибылью и отравление Земли, а благополучие людей. Само понятие успешности должно ассоциироваться с благополучием людей и здоровьем планеты.

Кроме того, каждый из нас должен научиться ответственно относиться к здоровью себя и своих близких. Вредные привычки, малоподвижный образ жизни, нездоровая диета и невнимание к своему душевному здоровью — основная причина тяжелых хронических заболеваний и смерти. Игнорирование требований и советов врачей только усугубляет течение заболеваний, и заканчивается тем, что медицина становится бессильна чем-то помочь.

Все эти недостатки ярко вскрыл COVID-19. Система здравоохранения едва устояла в первый год пандемии. Но это не должно становиться поводом для сожалений и поиска виноватых. Это должно стать уроком. Уже сейчас мы наблюдаем положительные изменения. Финансирование медицины растет, как и престиж профессии и профессионализм медиков. Пришло понимание, что хорошо отлаженная система первичной помощи не только помогает обществу быть здоровее, но и позволяет легче переносить экстремальные явления. Люди стали внимательнее относиться к своему здоровью и прислушиваться к рекомендациям врачей.

Несмотря на все сложности, мы уже многого достигли. Победили оспу, поставили на грань исчезновения полиомиелит и болезнь ришты. Разработали первую в мире противопаразитарную вакцину от малярии. Стойко встретили пандемию и в кратчайшие сроки создали вакцину от COVID-19. Всеобщими усилиями, шаг за шагом мы приближаемся к нашей цели — **здоровье для всех**.



7 апреля 1948 года вступил в силу устав Всемирной организации здравоохранения. Эта дата считается «днем рождения» организации, и ежегодно ее отмечают как **Всемирный день здоровья**. В уставе ВОЗ **право на здоровье** указано как неотъемлемое основное право любого человека без различия расы, религии или социального положения.

Здоровье, по определению ВОЗ, это не просто отсутствие болезней. **Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.** По данным ВОЗ, здоровье человека определяется на 20% средой обитания, на 50% — образом жизни, и только 10% его зависит от системы здравоохранения. С ростом благосостояния общества основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина. Такие распространенные проблемы, как повышенное кровяное давление, излишний вес, высокое содержание глюкозы в крови, также ранее относившиеся к поведенческим рискам, сейчас считаются метаболическими.

Остановим вместе КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ!

Сделай прививку – защити себя и близких!



После вакцинации формируется
УСТОЙЧИВЫЙ ИММУНИТЕТ



Заразиться COVID–19 непосредственно от вакцины
НЕВОЗМОЖНО



Прививка проводится в медицинских организациях
БЕСПЛАТНО



Имеются противопоказания, обязательна консультация врача



ГКУЗ НСО «Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
www.rcmp-nso.ru



Все они приводят к росту числа неинфекционных заболеваний. **Раковые, респираторные, сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет становятся причиной 71% всех смертей в мире.** К сожалению, виновниками этого во многом становимся мы сами. Профилактика неинфекционных заболеваний в большей части зависит от самих людей. Это не только здоровый образ жизни, физическая активность, правильное питание, но и своевременное обращение за помощью, регулярные медицинские обследования и соблюдение рекомендаций врачей.

Риски здоровья, связанные с влиянием окружающей среды, становятся причиной до 23% всех случаев смертей. Эта доля остается относительно стабильной из года в год, но с 2002 года существенно упала частота смертей, связанных с инфекционными заболеваниями. Все больше людей имеют доступ к безопасной воде и санитарии, все меньше домашних хозяйств пользуются твердым топливом для приготовления пищи. Тем не менее, растет негативное влияние других экологических факторов.

Значительную угрозу здоровью представляет загрязнение воздуха. В развивающихся странах опасен воздух внутри помещений, что связано со сжиганием твердого топлива для обогрева помещений и приготовления пищи. В европейском регионе, в том числе в Беларуси, основным источником загрязнения являются промышленность и транспорт. Они же традиционно источники такого вредного фактора, как шумовое загрязнение.

Большое внимание в мире уделяется и химической безопасности. Химические вещества, наносящие вред здоровью, могут попасть к человеку самыми разными путями. Они не только могут присутствовать в окружающей среде, пестициды и следы антибиотиков могут встречаться в пищевых продуктах, синтетические краски и пластик, могущие выделять вредные газы, могут содержаться в одежде, мебели и других предметах. Организации здравоохранения, надзорные и контролирующие органы могут обеспечить сертификацию и обязательную маркировку таких потенциально опасных товаров, но последнее слово всегда остается за потребителем.

Здоровье человека в первую очередь зависит от него самого. Своевременная профилактика, здоровый образ жизни, ответственное отношение к себе и окружающим, выбор товаров и услуг, не наносящих вреда здоровью и окружающей среде, всё это — необходимые условия сохранения здоровья и долголетия, предотвращения заболеваний.

