**«Построим справедливый и здоровый мир!» – лозунг Дня здоровья 2021**

 Тема здоровья уже многие века затрагивает умы человечества. С каждым десятилетием продолжительность жизни человека увеличивается, благодаря постоянному развитию, совершенствованию медицины и регулярных открытий в этой области. Еще несколько десятков лет назад люди умирали от болезней, которые сейчас успешно лечатся и не вызывают панического страха и растерянности. Однако существует немало пробелов и нерешенных проблем в области медицины, которые требуют ежедневной проработки.

 В мире существует множество различных заболеваний, от которых страдает всё человечество. Поэтому так важно, чтобы мы все знали, что делать, чтобы сохранить и улучшить своё здоровье. Всемирный День здоровья отмечается именно с этой целью. Каждый год этот день проходит под разными лозунгами, лозунг 7 апреля 2021 года звучит так: «Построим справедливый, здоровый мир!».

 Здоровье, по определению ВОЗ, это не просто отсутствие болезней. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. 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. Все они приводят к росту числа неинфекционных заболеваний: сердечно-сосудистых, онкологических, респираторных заболеваний и сахарного диабета, которые 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 врачебных рекомендаций. Уроки пандемии COVID-19 четко дали понять человечеству о том, что риски распространения других серьезных заболеваний, имеющих вирусную природу, нельзя оставлять без внимания. И шанс заболеть новой инфекцией имеет каждый из нас. Поэтому сегодня, как никогда раньше, важность соблюдения норм здорового образа жизни, укрепление здоровья, повышение уровня резервных возможностей входит в приоритетные задачи для всех.

Основной и самой важной составляющей здоровья ВОЗ видит в необходимости постоянной физической активности. Недостаточная физическая активность является одной из причин многих неинфекционных заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца. Это четвертая по значимости причина глобальной смертности населения.

Физическая активность включает в себя любой вид движения, будь то ходьба, танцы, игры, спорт. Не зря говорят: «движение – это жизнь».

С этим немаловажным пунктом также связано питание. Ведь в настоящее время процент ожирения среди людей как детского, так и зрелого возраста крайне велик, что также сказывается на качестве здоровья.

В отношении питания рекомендации ВОЗ следующие:

* Поддерживать надлежащий энергообмен и здоровый вес.
* Перейти от потребления насыщенных жиров к ненасыщенным (рыба, семена льна, орехи, кунжутное и льняное масло и т.д.).
* Исключить из питания трансжирные кислоты.
* Увеличить процент потребления фруктов и овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов.
* Ограничить потребление сахара и соли. А также обеспечить йодирование соли.

Таким образом соблюдение рекомендаций ВОЗ, регулярное прохождение медицинского обследования, наличие физической активности и полноценного сна позволит прожить долгую и здоровую жизнь.