



Потурбуйся про власне здоров'я: правила здорового способу життя



Щороку, починаючи з 1950 року, 7 квітня люди в усьому світі відзначають Всесвітній день здоров'я, метою якого є підкреслити важливість здоров'я кожної людини і людства в цілому. Саме тоді було засновано Всесвітню організацію охорони здоров'я в межах ООН (ВООЗ). У наш час здоров'я – це не відсутність хвороб, а фізична, психологічна, соціальна гармонія людини, її доброзичливе ставлення як до інших людей, так і до навколишнього середовища. Згідно з даними вчених, здоров'я залежить від багатьох чинників: більше ніж на 50% воно обумовлене способом життя людини, близько 40% – соціальними й природними умовами життя, 10% становить спадковість.

Формування здорового способу життя – багатофакторний процес, який відбувається під

впливом природних умов, залежить від національних, культурних, релігійних особливостей та рівня соціально-економічного розвитку країни. У 75 відсотках випадків захворювання є наслідком нашого способу життя.

Здоровий спосіб життя – це сукупність звичок, які допомагають людині зберегти та зміцнити своє фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Це не просто дієта або фізичні вправи, а **цілісний підхід до життя, який включає в себе:**

- **Дотримання принципів здорового харчування.** Варто їсти максимально корисну їжу, яка насичує організм повноцінними білками, жирами природними вуглеводами та мікроелементами, а не шкідливими штучними добавками та замінниками. Дуже важливо контролювати масу тіла – зайва вага скорочує життя на 5 років, а ожиріння – на 15 років.
- **Активний спосіб життя,** регулярне заняття спортом та 7-8-годинний сон. Сон більше 7 годин зменшує ризик інсультів та інфарктів на 33%.
- **Відмову від шкідливих звичок** (вживання наркотичних речовин, паління, надмірне вживання алкоголю). Чим швидше ми позбудемось їх, тим краще будемо себе почувати, матимемо більше шансів уникнути серйозних захворювань (хвороб судин, серця, внутрішніх органів, раку тощо).
- **Турботу про психічне здоров'я.** Невід'ємною частиною здорового способу життя є позитивне мислення, хороший настрій – покращується обмін речовин, міцніє імунітет, сповільнюються процеси старіння.
- **Своєчасну діагностику стану всього організму,** що дозволяє виявляти на ранніх стадіях захворювання, які ефективно лікуються. Рекомендуємо проводити доступні для кожного українця безоплатні медичні дослідження та послуги.

Саме з метою популяризації здорового способу життя, формування уявлення про здоров'я, що значною мірою залежить від нас самих, а також до Всесвітнього дня здоров'я Державною установою «Черкаський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» заплановано низку заходів щодо активності та популяризації здорового способу життя серед пацієнтів та відвідувачів закладів первинної медичної допомоги, внутрішньо переміщених осіб, учнівської молоді закладів загальної середньої освіти тощо.