**7 апреля 2024 года – Всемирный день здоровья**

Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля в ознаменование годовщины основания Всемирной организации здравоохранения в 1948 году. Каждый год для Всемирного дня здоровья выбирается тема, отражающая какую-либо приоритетную проблему общественного здоровья в мире. Тема Всемирного дня здоровья 2024 года – «Мое здоровье – мое право».

Тема этого года призвана способствовать утверждению права каждого человека, где бы он ни находился, на качественное медицинское обслуживание, просвещение и информацию, а также на безопасную питьевую воду, чистый воздух, надлежащее питание, качественное жилье, достойные условия труда и экологическую обстановку и свободу. По данным Совета по экономическим аспектам концепции «Здоровье для всех», как минимум 140 стран конституционно закрепили право на здоровье в качестве одного из прав человека.

С ростом благосостояния общества основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина. Повышенное кровяное давление, избыточный вес, высокое содержание глюкозы в крови приводят к росту числа неинфекционных заболеваний. Онкологические, респираторные, сердечно-сосудистые заболевания, а также сахарный диабет становятся причиной большого количества  смертей в мире.

Профилактика неинфекционных заболеваний в большей части зависит от самих людей. Основами крепкого здоровья и активного долголетия являются: соблюдение рационального режима дня, сбалансированное питание, оптимальная двигательная активность; важно регулярно выполнять закаливающие процедуры, избавляться от вредных привычек. Необходимо своевременно обращаться за медицинской помощью, регулярно проходить профилактические осмотры, диспансеризацию, вакцинацию и соблюдать рекомендации врачей.

По материалам Всемирной организации здравоохранения