

## 7 апреля 2018 года Всемирный День здоровья



**World Health  
Organization**

Всемирный День здоровья, отмечаемый каждый год 7 апреля в день основания Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), является уникальной возможностью для мобилизации действий в отношении какой-либо актуальной проблемы в области здравоохранения.

**Девиз Всемирного Дня здоровья 2018 ВОЗ провозгласил:  
«Здоровье для всех!»**

Важнейший вопрос для всех нас, насколько города, поселки и другие населенные пункты, в которых мы живем, обеспечивают возможность ведения здорового образа жизни в его широком понимании. Это и наличие полноценных условий для работы и отдыха, развития социально-экономической инфраструктуры, благоприятная экологическая обстановка, надежная общественная безопасность, правопорядок, высокая общая и бытовая культура жителей, а также мотивация населения на ведение здорового образа жизни.



*7 апреля*

*Всемирный  
день здоровья!*

В международной практике муниципалитеты являются ключевым звеном политики по улучшению здоровья и благополучию населения. На местном уровне формируются конкретные запросы людей, связанные со здоровым образом жизни, качеством среды проживания, доступностью медицинской помощи. Работа по улучшению здоровья должна осуществляться на основе межсекторального партнерства, включающая усилия не только медиков, но всех работников социальной сферы, работодателей, предпринимателей, руководителей администраций муниципальных образований, при активном участии некоммерческих общественных организаций и СМИ. Результат такой работы оценивается не только в пролеченных и обследованных пациентах, но и в здоровых, активных, жизнеспособных и трудоспособных гражданах.

28 марта 2018 года в Ульяновске принята **Декларация российских здоровых городов** в поддержку Копенгагенского консенсуса мэров «Более здоровые и счастливые города для всех», который был подписан в феврале 2018 года в Дании (в комплексе ООН) руководителями городов, работающих в рамках проекта Европейского регионального бюро ВОЗ «Здоровые города». Декларация провозглашает действовать сообща, направлять усилия на улучшение состояния здоровья и благополучия всех людей, которые живут, учатся, работают и проводят свой досуг в наших городах.



Сформировать ответственное отношение человека к своему здоровью в современном обществе невозможно без средств массовой информации. От того, насколько грамотно, профессионально, доступно будет предложена информация о возможностях и методах сохранения здоровья, во многом зависит эффективность политики муниципалитета по созданию берегающей среды. Для формирования ценностных ориентаций и мотивации к укреплению собственного здоровья информация должна быть регулярной и учитывающей интересы аудитории, ее возрастные особенности.

Особую эффективность в настоящее время приобретает продвижение идей здорового образа жизни в социальных сетях и в наружной рекламе. Грамотная информационная политика, общественно-значимые мероприятия и акции, образовательно-воспитательные программы – все это базисные составляющие в работе по мотивации населения к ведению здорового образа жизни. Информационно-просветительская деятельность должна осуществляться по принципу: от однодневных целевых акций до долгосрочных кампаний, предусматривающих воздействие на конкретные группы населения.



Основу просветительской кампании по здоровому образу жизни должна составлять **пропаганда здоровых цифр**, соблюдение которых сохранит здоровье человека на долгие годы:

- **Здоровые цифры физической активности:** 10000 шагов в день; не менее 30 минут умеренной и 20 минут интенсивной физической активности.
- **Цифры здорового питания:** не менее 500 г (5 порций) сырых овощей и фруктов в день, менее 5 г соли в день, 50 г орехов в день.
- **Здоровые цифры массы тела:** объем талии  $\geq 94$  см у мужчин и  $\geq 80$  см у женщин, 19-25 – оптимальный индекс массы тела.
- **Здоровая цифра:** 0 сигарет в день.
- **Здоровые цифры сердечно-сосудистой системы:**  $\geq 5$  ммоль/л – общий холестерин,  $\geq 140/90$  мм рт. ст. – артериальное давление.



### Диагностические критерии факторов риска неинфекционных заболеваний:

- Повышенный уровень артериального давления  $\geq 140/90$  мм рт. ст. или проведение гипотензивной терапии.
- Дислипидемия – отклонение от нормы одного или более показателей липидного обмена: общий холестерин  $\geq 5$  ммоль/л; ЛПВП у мужчин  $\leq 1,0$  ммоль/л, у женщин  $\leq 1,2$  ммоль/л; холестерин ЛПНП  $\geq 3$  ммоль/л; ТГ  $\geq 1,7$  ммоль/л или проведение гиполипидемической терапии.
- Повышенный уровень глюкозы в крови – уровень глюкозы плазмы натощак  $> 6,1$  ммоль/л или проведение гипогликемической терапии.
- Курение табака – ежедневное выкуривание  $\geq 1$  сигареты.
- Нерациональное питание – избыточное потребление пищи, жиров, углеводов, потребление поваренной соли  $> 5$  граммов в сутки (досаливание приготовленной пищи, частое употребление солений, консервов, колбасных изделий), недостаточное потребление фруктов и овощей ( $< 500$  граммов или  $< 5$  порций в сутки).
- Избыточная масса тела – индекс массы тела 25-29,9 кг/м<sup>2</sup>, ожирение – индекс массы тела  $\geq 30$  кг/м<sup>2</sup>.
- Низкая физическая активность – ходьба в умеренном или быстром темпе  $< 30$  минут в день.

В настоящее время наблюдается:

- Распространенность низкой физической активности составляет 47% у мужчин и 49% у женщин.
- По Российской Федерации, в сумме ожирение и избыточная масса тела определяется у 64% мужчин и 69% женщин.
- Распространенность недостаточного потребления овощей и фруктов составляет 44% у мужчин и 50% у женщин.
- Повышенный уровень общего холестерина крови наблюдается у 42% мужчин и женщин.
- Повышенное артериальное давление определяется у 28% мужчин и 37% женщин.
- Курят 29% мужчин и 10% женщин.



С 3 по 8 апреля 2018 года по всей стране будет проводиться ежегодная **Всероссийская Акция «Будь здоров!»**, приуроченная ко Всемирному Дню здоровья, целью которой является формирование у населения грамотного представления о здоровье, механизмах его поддержания, а также выработка необходимых навыков и умений по ведению здорового образа жизни.



#### Основные задачи Акции:

- Сохранение и укрепление физического здоровья населения;
- Привлечение внимания жителей страны к повышению уровня физической активности;
- Повышение уровня мотивации населения к ведению здорового образа жизни;

- Информирование населения о значимости своевременного прохождения медицинских осмотров и диспансеризации;
- Исследование уровня медицинской грамотности населения по вопросам основных неинфекционных заболеваний и факторов риска их возникновения.



**Российская Ассоциация** по улучшению состояния здоровья и качества жизни населения «Здоровые города, районы и поселки» во Всемирный День здоровья призывает провести **Единую общегородскую массовую физкультурно-спортивную акцию «Зарядка для всех!»** во всех муниципальных образованиях России .

- Массовые спортивно-оздоровительные мероприятия: утренняя зарядка (в том числе в образовательных учреждениях, на центральной площади города, в парках и в физкультурно-оздоровительных комплексах, в торговых центрах), спортивные соревнования, активные игры, пешеходные маршруты «10000 шагов к здоровью», сдача норм ГТО, танцевальные флешмобы, физкультурные тренинги, мастер-классы с участием медийных лиц (известные спортсмены, актеры и др.).
- Создание в городе территории здоровья, в т.ч. зоны свободной от курения.
- Просветительские мероприятия – открытые школы здоровья по профилактике сердечно-сосудистых, онкологических, бронхолегочных заболеваний и сахарного диабета.

- Медицинское консультирование и скрининговые обследования с привлечением к этой работе медицинских работников Центров здоровья для взрослого и детского населения, отделений (кабинетов) медицинской профилактики, терапевтов, врачей общей практики, кардиологов, эндокринологов, психологов.

А также, провести такие мероприятия, как:

- **Тематический урок по основам здорового образа жизни** с проведением школьной выставки рисунков «Здоровый Я – здоровая Россия».
- **Блиц-опрос** с населением в формате вопрос – ответ.
- **Эстафета в социальных сетях «Лайф-хаки ЗОЖ»** – полезные советы и истории личных примеров ведения здорового образа жизни.

**Информация по материалам ГАУЗМО КЦВМиР**  
[cmedprof@yandex.ru](mailto:cmedprof@yandex.ru)

Главный врач      Д.А.Рази