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: «Моё здоровье – моё право», призвана способствовать утверждению права каждого человека, где бы он не находился, на качественное медицинское обслуживание, просвещение и информацию.

Слово «здоровье» является одним из самых частых, которое использует человек. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: «здравствуйте», «будьте здоровы» и другие. Но что же такое «здоровье»? Самый простой ответ гласит, что здоровье — это отсутствие болезней. На продолжительность жизни влияет множество разнообразных факторов. Некоторые из них — окружающая среда, генетическая предрасположенность — трудно поддаются контролю, но, все равно, можно сделать многое, чтобы прожить долгую и здоровую жизнь. Давно известно, что здоровье человека определяется: на 20 % висит от наследственности, на 20% — от состояния окружающей среды, на 10 % — от уровня здравоохранения и на 50 % — от образа жизни. Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия. Но, к сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой, норм здорового образа жизни. Одни не придерживаются здоровой и разнообразной пищи, в которую нужно включать больше фруктов и овощей. Ведь чем разнообразнее питание, тем больше вероятность, что в него войдут все необходимые питательные вещества. Другие не ведут активный образ жизни, что вызывает преждевременное старение и риск сердечных заболеваний. Третьи не стараются удерживать вес в рекомендуемых пределах. Люди с избыточным весом более подвержены таким болезням, как сахарный диабет, гипертония, артрит и сердечные заболевания. А у людей с весом ниже нормы понижена сопротивляемость инфекциям. Четвертые не могут справиться с повседневными стрессами. А многие укорачивают свою жизнь, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю.

В народе говорят: «Здоровому все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои, и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и жизнь, в первую очередь, зависят от него самого. Прежде всего, речь идет о формировании у человека

здорового образа жизни, опирающегося на сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, не сводящегося к борьбе с болезнями. Здоровый образ жизни — это знание правил санитарии, гигиены жилищ и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, приобщение к физкультуре и спорту, гигиена физического и умственного труда, гигиена личной жизни. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь, наркотики) и сознательное негативное отношение к ним. Словом, следует разумными путями добиваться подлинной гармонии здоровья.