

7 апреля 2020 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.

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.

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 ≥ 94 см у мужчин и ≥ 80 см у женщин, 19-25 – оптимальный индекс массы тела.
- **Здоровая цифра:** 0 сигарет в день.
- **Здоровые цифры сердечно-сосудистой системы:** ≥ 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 ≥ 5 ммоль/л; ЛПВП у мужчин $\leq 1,0$ ммоль/л, у женщин $\leq 1,2$ ммоль/л; холестерин ЛПНП ≥ 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 ≥ 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/м², ожирение — индекс массы тела ≥ 30 кг/м².
- Низкая физическая активность — ходьба в умеренном или быстром темпе < 30 минут в день.