

Здоров'я для всіх



Право на здоров'я є одним із основних прав людини. Кожна людина повинна мати можливість у будь-який час і в будь-якому місці отримувати необхідну медичну допомогу, не відчуючи при цьому фінансових труднощів. Загальне охоплення послугами охорони здоров'я включає весь комплекс основних медичних послуг – від зміцнення здоров'я до профілактики, лікування, реабілітації та паліативного догляду протягом усього життя.

Здоров'я населення є однією з найбільших цінностей та необхідною умовою для соціально-економічного розвитку країни. Збереження здоров'я та забезпечення повноцінного життя людей, забезпечення максимальних показників здоров'я та благополуччя населення є одними з найважливіших цілей світової спільноти.

Для збереження здоров'я якомога довше, необхідно вести здоровий спосіб життя. Розвиток неінфекційних захворювань (серцево-судинні хвороби, діабет, онкологічні захворювання тощо) можна попередити, зменшивши вплив факторів ризику, таких як тютюн, ожиріння, відсутність фізичної активності, інфекції, алкоголь, забруднення навколишнього середовища, професійні канцерогени та радіація.

Тютюновий дим містить принаймні 80 різних речовин, що викликають рак (канцерогени). Під час вдихання диму хімічні речовини потрапляють у легені, переходять у кровотік і розносяться по всьому тілу. Ось чому куріння або жування тютюну не тільки викликає рак легенів і ротової порожнини, але також пов'язане з багатьма іншими неінфекційними захворюваннями. Чим більше людина курить, чим у молодшому віці вона починає палити і чим довше продовжує палити, тим більше підвищується ризик розвитку захворювань.

Існує хибне уявлення, що вживання алкоголю може бути хорошим способом зняти стрес, але це зовсім не так. Вживання алкоголю у таких ситуаціях становить додаткову загрозу як вашому життю й здоров'ю, так і життю тих, хто поруч. Безпечної дози алкоголю не існує. Кожен грам спожитого алкогольного напою, в тому числі слабоалкогольного, негативно

впливає на здоров'я. Вживання міцних напоїв підвищує ризик нещасних випадків, травматизму й загострення хронічних захворювань.

Однією з основних та найважливіших складових здоров'я є постійна фізична активність. Причому не варто плутати її з фізичними вправами, які є лише одним із пунктів у цьому напрямку. Під фізичною активністю розуміється якийсь рух тіла, що вимагає скорочення м'язів і витрат енергії.

Недостатня фізична активність – одна з причин багатьох неінфекційних захворювань, таких як рак, діабет, серцеві хвороби тощо. Фізична активність включає будь-який вид руху, будь то ходьба, танці, ігри чи спорт. Недаремно кажуть: «Рух – це життя!». Лише одне-два тренування на тиждень можуть зменшити ризик серцевих захворювань або інсульту. Водночас, за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 25% дорослих і понад 80% підлітків не дотримуються рекомендацій щодо рівня фізичної активності.

Оптимальним рівнем фізичної активності є 150 хвилин (або більше) помірної фізичної активності або 75 хвилин інтенсивної фізичної активності на тиждень – для дорослих; 420 хвилин або більше на тиждень – для дітей віком від 6 років.

Особливості фізичного навантаження різняться від віку, рівня фізичної підготовки, а також загального стану здоров'я. Якщо ви давно не займалися спортом, порадьтеся зі своїм сімейним лікарем – він допоможе визначити, чи запланована активність та її інтенсивність відповідають вашій формі.

Якщо у вас малорухомий спосіб життя, намагайтеся додати щонайменше годину фізичних активностей на день. Почніть із прогулянок на свіжому повітрі, ранкової зарядки, відмовтеся від ліфта, натомість підіймайтеся на свій поверх сходами.

Зайва вага тіла підвищує ризики захворювання небезпечними хворобами, зокрема серцево-судинними. В комбінації з серцево-судинними захворюваннями зайва вага впливає й на тривалість життя. Також існують інші проблеми зі здоров'ям, пов'язані із зайвою вагою. Наприклад, людина може стати більш сприйнятливою до апное (задишки) уві сні, отримати біль у суглобах та артрит, захворіти на діабет. Здорове харчування та фізична активність – найбільш ефективні інструменти для підтримки здорової ваги.

Сон відіграє надзвичайно важливу роль у житті людини, впливає на її самопочуття. Наприклад, достатня кількість якісного сну сприяє захисту психічного і фізичного здоров'я та покращує якість життя. Сон допомагає центральній нервовій системі коректно функціонувати – поки ми спимо, мозок аналізує інформацію минулого дня і готується до дня наступного, щоб ми могли вивчати та запам'ятовувати нову інформацію. Більшості здорових людей потрібно спати 7-9 годин на добу, щоби відпочити та відновитися.

Важливим пунктом для збереження здоров'я є правильне та корисне харчування. Здорове харчування – запорука довгого наповненого життя, основа турботи про себе.

Передусім у щоденний раціон мають входити фрукти та овочі, бобові, цільні злаки та горіхи, молочні та кисломолочні продукти, риба, м'ясо, яйця а ось від великої кількості червоного м'яса та м'ясних консервів краще відмовитись.

Щодо харчування рекомендації ВООЗ наступні:

- Підтримувати належний енергообмін та здорову вагу.
- Перейти від споживання насичених жирів до ненасичених (риба, насіння льону, горіхи, кунжутна та лляна олія тощо).
- Виключити із меню трансжирні кислоти.
- Збільшити відсоток споживання фруктів та овочів, бобових, горіхів та цільнозернових продуктів.
- Обмежити споживання цукру та солі. А також забезпечити йодування солі.
- Дотримуватися оптимального режиму харчування (сніданок протягом першого часу після підйому, обід та вечеря не пізніше трьох годин до сну; інтервал між основними прийомами їжі не перевищує три з половиною-чотири години; протягом дня один-два перекуси).
- Пити достатньо рідини. Норма рідини в день для дорослої людини – 4% від загальної маси тіла, тобто 2800-3000 мл/день при вазі 70-75 кг.

Ну і звісно ж не варто забувати про вакцинацію – найдієвіший спосіб попередити інфекційні захворювання та не займатися самолікуванням.

Регулярна фізична активність, відмова від шкідливих звичок, підтримка здорової ваги тіла, правильне харчування та регулярні профілактичні медичні огляди – це ті прості речі, що рятують життя.