

## Световен ден на здравето 2023г. „Здраве за всички“

Световният ден на здравето се отбелязва всяка година на **7 април** в чест на годишнината от основаването на Световната здравна организация (СЗО) през 1948 г. Тази

година СЗО отбелязва 75 години от своето основаване.

Всяка година за тази дата се избира тема, която подчертава приоритетна за СЗО област. Тазгодишната тема: „Здраве за всички“ е възможност да погледнем назад към успехите в общественото здравеопазване, които подобриха качеството на живот през последните седем десетилетия, за мотивиране на действия за справяне със здравните предизвикателства на днешния и утрешния ден.

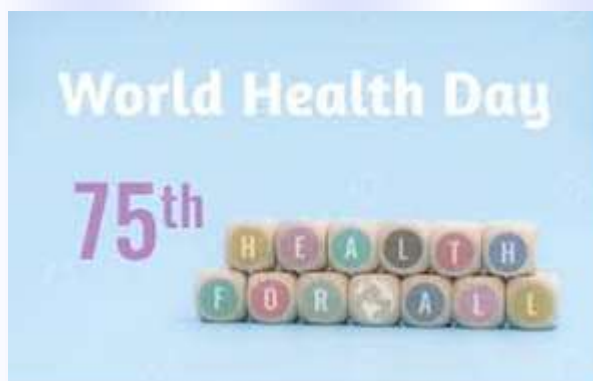
Ангажиментът на Световната здравна организация „Здраве за всички“ е заявен още с изработването на нейната учредителна Конституция през 1948 г. Тя е безпрецедентен документ в свят, който се тресе от унищожението на Втората световна война, но с него се поема по трансформиращ път, за се подчертае ценността на всички човешки животи. Тя безкомпромисно призовава за здравето като основно право на всяко човешко същество и основа за мир и сигурност.

През тези 75 години СЗО се занимава с ключови предизвикателства: полага усилия за подобряване на социалните условия, така че хората да се раждат, растат, работят, живеят и остаряват с добро здраве, независимо от техния пол или физически недостатъци, въпреки продължаващите неравенства в здравеопазването. Именно затова целта за постигане на „здраве за всички“ остава толкова важна днес, колкото и преди 75 години.

Друга основна мисия е да се предотврати, облекчи и спре напълно разпространението на смъртоносни инфекции. В резултат на безпрецедентно глобално партньорство СЗО удостовери, че едрата шарка - силно заразна и фатална болест, която отнема около 300 милиона живота само през 20-ти век, е изкоренена през 1980 г.

В началото на 2020 г. светът е на ръба на изкореняването на две други увреждащи болести – полиомиелит и гвинейски червей. Усилията за ликвидиране на полиомиелит спомогнаха за постигане на 99,9% намаляване на разпространението му. И една от основните заслуги за това е осъзнаването на огромната важност на задължителната имунизация срещу това толкова опасно заболяване.

„Здраве за всички“ е и ангажимент на всеки от нас. Именно затова Световната здравна организация ни припомня някои препоръки, които могат да ни помогнат да поддържаме своето собствено физическо и психическо здраве и да насочим усилията си в грижа за уязвимите и цялото общество.



## **ПРЕПОРЪКИ НА СЗО**

**Физическата активност** е основният и най-важен компонент на здравето. Физическа активност не е само в това редовно да правим упражнения. Тя е всяко движение на тялото, което изисква мускулна контракция и разход на енергия. Недостатъчната физическа активност е една от причините за развитие на много незаразни заболявания като рак, диабет, сърдечни заболявания и е четвъртата водеща причина за глобалната смъртност. Физическата активност включва всякакъв вид движение, било то ходене, танци, игра, спорт.

**Храненето** също е изключително важно. В момента процентът на затлъстяването сред хората както в детска, така и в зряла възраст е изключително висок, което оказва изключително негативен ефект върху здравето.

### **Препоръките на СЗО относно храненето:**

- Поддържайте правилен енергиен метаболизъм и здравословно тегло!
- Преминете от наситени към ненаситени мазнини (риба, ленени семена, ядки, сусамово и ленено масло и др.)!
- Избягвайте трансмастните киселини!
- Увеличете приема на плодове и зеленчуци, бобови растения, ядки и пълнозърнести храни!
- Ограничете приема на захар и сол! Приемайте основно йодирана сол!

Спазването на тези препоръки, редовните медицински прегледи, физическата активност, здравословното хранене и пълноценният сън са предпоставка за добро здраве и високо качество на живот.