

Согласно плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2025 год в целях повышения информированности населения различных возрастных групп о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни в рамках Недели продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля)

Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:

- ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).
- ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.
- Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.
- Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно-сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями.
- Индекс приверженности здоровому образу жизни включает в себя следующие индикаторы/компоненты:
 - отсутствие курения;
 - потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г;
 - адекватная физическая активность (не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки в неделю);
 - потребление соли не выше 5,0 г в сутки;
 - употребление алкоголя не более 168 г чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84 г - для женщин.
- Люди, приверженные ЗОЖ, снижают риск смертности от всех причин на 39%.