

Девиз Всемирного дня здоровья 2024 года — «Моё здоровье, моё право».

Девиз напоминает о том, что право на здоровье — одно из базовых прав человека, от реализации которого зависят все остальные права.

Право на жизнь и здоровье имеют все люди, независимо от расы, национальности, пола или возраста. Оно принадлежит людям от рождения и включает в себя как право на полное физическое и психическое благополучие, так и право на достойную и доступную медицинскую помощь.

С ростом благосостояния общества основные риски для здоровья смещаются в сторону поведенческих факторов: курение, употребление алкоголя, малоподвижный образ жизни, высокий уровень холестерина. Такие распространенные проблемы, как повышенное кровяное давление, излишний вес, высокое содержание глюкозы в крови, также ранее относившиеся к поведенческим рискам, сейчас считаются метаболическими. Все они приводят к росту числа неинфекционных хронических заболеваний, являющихся причиной 71% всех смертей в мире, среди них сердечно-сосудистые, онкологические, респираторные заболевания и сахарный диабет.

Профилактика неинфекционных хронических заболеваний в большей части зависит от самих людей. Это не только соблюдение принципов здорового образа жизни, но и своевременное обращение за помощью, регулярные медицинские обследования и соблюдение рекомендаций врачей. 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.