



Пресс-релиз

7 апреля 1948 года вступил в силу устав Всемирной организации здравоохранения. Эта дата считается «днем рождения» организации, и ежегодно ее отмечают как Всемирный день здоровья.

День здоровья 7 апреля 2026 года будет проходить по инициативе Всемирной организации здравоохранения под девизом – **«Вместе к здоровью. Вместе с наукой»**.

В центре внимания кампании – научный прогресс, а также многостороннее сотрудничество, позволяющее использовать научные данные на практике.

Кроме того, с 6 по 12 апреля 2026 проходит Российская Неделя продвижения здорового образа жизни в соответствии с Планом региональных тематических мероприятий Минздрава России, направленных на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ.

Одно из ключевых звеньев нацпроекта «Продолжительная и активная жизнь» — федеральный проект «Здоровье для каждого» направлен на раннюю профилактику заболеваний и внедрение рекомендаций по ведению здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - способ жизнедеятельности, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья, достижение активного долголетия.

Приоритетные нормы здорового образа жизни:

медицинская активность;

стремление к здоровому деторождению и обеспечение естественного вскармливания младенцев;

исключение поведенческих факторов риска (курение, злоупотребление алкоголем, неправильное питание, гиподинамия);

владение приемами психогигиены и психотерапевтической самопомощи.

Степень приверженности человека здоровому образу жизни оценивается комплексным показателем - индексом приверженности здоровому образу жизни, который включает 5 компонентов:

отсутствие курения;
умеренная и высокая физическая активность;
потребление соли не более 5 г;
овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г;
отсутствие пагубного потребления алкоголя.

Выделяют три категории приверженности:

высокая – наличие всех компонентов ЗОЖ;

удовлетворительная – обязательное отсутствие курения, при этом может отсутствовать один любой другой компонент ЗОЖ;

низкая – наличие курения, либо отсутствие ≥ 2 других компонентов ЗОЖ.

Исследования показывают, что физическая активность снижает риски смертности от всех причин, в частности, 2,5 часа умеренной активности в неделю (эквивалентно 30 мин. умеренной активности в день в течение 5 дней в неделю) по сравнению с нулевой активностью связано со снижением риска смертности от всех причин на 19%, в то время как 7 часов умеренной активности в неделю – на 24%.

Сидение, в особенности без частых перерывов, ассоциировано с повышением смертности от всех причин.

Для улучшения индекса приверженности здоровому образу жизни, необходимо:

увеличить физическую активность: заниматься спортом или делать упражнения, которые вам нравятся, например, ходить на прогулки или ездить на велосипеде;

питаться здоровой пищей: включать в рацион больше фруктов, овощей, зелени, зерновых и белковых продуктов, а также уменьшить потребление жиров, сахара и соли;

избавиться от вредных привычек: бросить курение, уменьшить или отказаться от употребления алкоголя;

посещать регулярно врача: проходить диспансеризацию/профилактические медицинские осмотры, сдавать анализы и следить за своим здоровьем.