

Могилевчане на пути достижения Цели устойчивого развития № 3 «Здоровье и благополучие для всех, независимо от пола и возраста»

Состояние здоровья населения на 50% зависит от поведенческих факторов, таких как курение, чрезмерное употребление алкоголя, низкая физическая активность, нездоровое питание.

Курение и чрезмерное потребление алкоголя – серьезные факторы риска развития неинфекционных заболеваний. Например, у тех, кто курит, в 2–4 раза чаще возникают ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярный инсульт, чем у некурящих людей. При регулярном потреблении алкоголя развиваются заболевания сердечно-сосудистой системы, цирроз печени, возрастает риск развития онкологических заболеваний.

В последние годы наблюдается тенденция к росту употребления электронных систем курения, которые пропагандируются производителями как безопасная альтернатива традиционному табакокурению. Однако нужно помнить о том, что последствия электронного курения пока слишком мало изучены, а медицинские работники уже на сегодняшний день говорят о существовании ряда проблем со здоровьем, связанных с электронным курением.

Проблемными являются вопросы организации рационального питания у населения: избыточное потребление соли и сахара, недостаточное потребление овощей и фруктов, редкое присутствие в рационе рыбы.

Например, ежедневный уровень потребления соли в нашей стране примерно в 2 раза превышает количество, рекомендуемое Всемирной организацией здравоохранения (употреблять можно не более 5 гр. соли в сутки – неполная чайная ложка). Однако это с учетом поступления в организм соли и с пищевыми продуктами, присутствующими в рационе! Чрезмерное потребление соли приводит к повышению артериального давления, болезням печени и почек, атеросклерозу, вымыванию кальция из организма.

Один из факторов, который усугубляет риск развития неинфекционных заболеваний у современного человека, является гиподинамия (низкая физическая активность). Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации. Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда, её ещё иногда называют «болезнью цивилизации». Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему, обмен веществ, кровоснабжение тканей. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз.

Подсчитано, для того чтобы оставаться здоровым, необходимо ежедневно совершать по меньшей мере 10 тысяч шагов.

Следует отметить, что все больше жителей нашего города стараются уделять время своей физической активности. Самыми популярными

способами являются ходьба и бег, остальные выбирают посещение тренажерных залов, фитнес-студий, танцев, занимаются спортом дома. Также ежедневные прогулки на свежем воздухе принесут несомненную пользу вашему здоровью.

Подводя итог сказанному, можно сделать вывод, что человек сам в большей степени ответственен за состояние своего здоровья и может повлиять на него, исключив или минимизировав поведенческие факторы риска.

Поэтому ПРЯМО СЕЙЧАС!!! Объявим протест вредным привычкам! Чтобы сохранить красоту, молодость, энергию, СВОЕ здоровье и здоровье БУДУЩИХ поколений!!!!