

Единые дни здоровья в апреле

Мое здоровье -
мое право



Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья в ознаменование годовщины основания ВОЗ в 1948 году.

Всемирный день здоровья 2024 г. проходит под лозунгом - «Мое здоровье – мое право».



Тема этого года призвана способствовать утверждению права каждого человека, где бы он ни находился, на качественное медицинское обслуживание, просвещение и информацию, а также на безопасную питьевую воду, чистый воздух, надлежащее питание, качественное жилье, достойные условия труда и экологическую обстановку и свободу от дискриминации.

ПРАВО НА ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ИМЕЮТ ВСЕ ЛЮДИ, НЕЗАВИСИМО ОТ РАСЫ, НАЦИОНАЛЬНОСТИ, ПОЛА ИЛИ ВОЗРАСТА. ОНО ПРИНАДЛЕЖИТ НАМ ОТ РОЖДЕНИЯ, И ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ КАК ПРАВО НА ПОЛНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, ТАК И ПРАВО НА ДОСТОЙНУЮ И ДОСТУПНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. По данным ВОЗ, здоровье человека определяется на 20% средой обитания, 20 % генетикой, на 50% – образом жизни, и только 10% его зависит от системы здравоохранения. 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 заболеваний. Раковые, респираторные, сердечно-сосудистые заболевания и сахарный диабет становятся причиной 71% всех смертей в мире. К сожалению, виновниками этого во многом становимся мы сами. Профилактика неинфекционных заболеваний в большей части зависит от самих людей. Это не только здоровый образ жизни, физическая активность, правильное питание, но и своевременное обращение за помощью, регулярные медицинские обследования и соблюдение рекомендаций врачей.

ВСЕМИРНЫЙ
ДЕНЬ ГЕМОФИЛИИ
17 АПРЕЛЯ, 2024
#WHD2024

РАВНЫЙ ДОСТУП ДЛЯ ВСЕХ



Всемирный день борьбы с гемофилией отмечается по инициативе Всемирной организации здравоохранения и Всемирной федерации гемофилии с 1989 года с целью привлечения внимания общественности к проблемам людей, страдающих нарушениями свертываемости крови и улучшения качества их жизни. Дата была выбрана в честь дня рождения основателя Федерации гемофилии Френка Шнайбеля.



ПРИЗНАНИЕ
ВСЕХ НАРУШЕНИЙ
СВЕРТЫВАЕМОСТИ
КРОВИ



Гемофилия является редким заболеванием, она резко повышает риск гибели человека от кровоизлияний в жизненно важные органы, а также от кровопотери при серьезных травмах или хирургических операциях.

ЧАЩЕ ЭТОЙ БОЛЕЗНЬЮ СТРАДАЮТ МУЖЧИНЫ, ЖЕНЩИНЫ В ОСНОВНОМ ВЫСТУПАЮТ КАК НОСИТЕЛЬНИЦЫ ГЕМОФИЛИИ. НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ НЕИЗЛЕЧИМЫМ, НО ЕГО ТЕЧЕНИЕ МОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ ЗА СЧЕТ ЗАМЕСТИТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ ПУТЕМ ВВЕДЕНИЯ ПАЦИЕНТАМ НЕДОСТАЮЩИХ ФАКТОРОВ СВЕРТЫВАЕМОСТИ КРОВИ ВЫДЕЛЯЕМЫХ ИЗ ДОНОРСКОЙ КРОВИ ИЛИ СОЗДАННЫХ ИСКУССТВЕННО.

Способов излечения гемофилии пока не найдено. В настоящее время единственным эффективным методом лечения больных служат частые регулярные инъекции недостающих факторов свертывания крови, которые получают в очищенной форме из крови доноров.

Благодаря постоянной терапии пациенты с гемофилией могут вести полноценную жизнь. При правильно организованном лечении и регулярном наблюдении у врача больной гемофилией может жить столько же, сколько и здоровый.

Профилактика, причины возникновения, симптомы и лечение авитаминоза.

Профилактика, причины возникновения, симптомы и лечение авитаминоза

Весной многие начинают замечать изменения в своем психологическом и физическом состоянии: чрезмерная раздражительность, быстрая утомляемость, недосыпание, головокружение, тошнота, беспричинное выпадение волос, плохое состояние кожного покрова, ногтей и зубов – все это признаки весеннего авитаминоза, иначе говоря – дефицита витаминов в организме.



Основная причина возникновения авитаминоза – недостаток необходимых витаминов в пищевом рационе и, как бы это банально ни звучало, солнечных дней. К сожалению, в зимний период от овощей и фруктов на прилавках в магазинах пользы немного – из-за длительного хранения эти полезные продукты теряют свои свойства вследствие разрушения витаминов.



Наш организм – «умная» саморегулируемая система. Недостаток витаминов он компенсирует переходом в режим экономии и постепенно свыкается с таким состоянием. Необходимо вовремя восстановить запас витаминов, чтобы избежать развития авитаминоза.

При весеннем авитаминозе у нашего организма возникает острая потребность в следующих витаминах

- А (для того, чтобы избежать проблем с кожей);
- С (для крепкого иммунитета);
- D (для улучшения состояния волос и ногтей);
- Е (для придания тонуса и нейтрализации токсических веществ);
- Витамины группы В (для укрепления нервной системы, снижения утомляемости и улучшения белкового обмена в клетках).

Как избежать авитаминоза?

- Необходимо следить за своим рационом и правильно подбирать питание. Оно должно быть сбалансированным и включать продукты, содержащие необходимые витамины и полезные вещества (свежие овощи и фрукты, морепродукты, злаки, молочные продукты и т. д.).
- Регулярно принимать витаминные комплексы (поливитаминные).



Главный рецепт крепкого здоровья и хорошего самочувствия - здоровый сон, сбалансированный рацион и прогулки на свежем воздухе!