**Здоровье и благосостояние каждого человека**

Здоровье и благосостояние человека – это взаимосвязанные категории, а здоровые люди – важнейшая составляющая устойчивого развития любого государства. Здоровье населения страны определяет её социально – экономическое развитие, формируя предложения рабочей силы, воспроизводство высококачественного трудового, интеллектуального потенциала, устойчивость страны и качество жизни людей. С другой стороны, здоровье – это самое дорогое, что есть у каждого человека , это личный ресурс, капитал человека, независимо от возраста, пола, благосостояния и места проживания.

В Республике Беларусь, как и в других странах, неинфекционные заболевания остаются основной причиной заболеваемости, инвалидности и преждевременной смертности населения, на их долю приходится 86% смертности и 77% бремени в общей заболеваемости. Для нашей республики (для Могилёвской области в частности) актуален уровень распространённости факторов риска развития неинфекционных заболеваний (НИЗ). Почти 60% общего числа факторов риска развития Низ приходится на долю 7 ведущих: повышенное артериальное давление; курение; алкоголь; повышенное содержание холестерина в крови; избыточная масса тела; недостаточное потребление фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни.

Специалисты пришли к выводу, что курение является одним из ведущих факторов риска, способствующих формированию хронических неинфекционных заболеваний, и главной устранимой причиной преждевременной смерти населения. Физически неактивные люди имеют 20-30%-ое увеличение риска смертности от всех причин. Повышенный индекс массы тела увеличивает риск БСК, инсультов, диабета и некоторых видов рака. Около 4.5% глобального бремени болезней и травм обусловлено употреблением алкогольной продукции. Алкоголь способствует травматизации, приводящей к смерти или недееспособности людей в относительно молодом возрасте, приводя к потере многих лет жизни. Вредное употребление алкоголя вызывает в мире около 4% всех смертей каждый год, более половины из них связано с НИЗ, включая цирроз печени, рак и болезни системы кровообращения (БСК). Употребление алкоголя достоверно увеличивает вероятность рака гортани, пищевода, поджелудочной железы, прямой и ободочной кишки, молочной железы у женщин.

Одним из факторов риска здоровью населения является нерациональное питание. Одной из основных проблем может стать несоблюдение режима питания. Многие диетологи сходятся во мнении, что питаться необходимо от 4-х до 6-ти раз в день. Высокий уровень потребления соли способствует развитию сердечно – сосудистых заболеваний и заболеваний почек. Специалисты напоминают, что дневное потребление соли должно составлять менее 5 гр(что соответствует примерно чайной ложке соли в день).

Чрезмерное потребление сахара и сладких продуктов питания также несёт определённые риски для здоровья человека. Избыточное его употребление способствует развитию болезней системы кровообращения, нарушает обмен веществ, ослабляет иммунную систему, способствует преждевременному старению кожи, вызывает заболевание зубов и десен, ослабляет костную ткань и др. Специалисты рекомендуют ограничитьб употребление сахара в сутки до 5% от всего количества потребляемых калорий, что составляет приблизительно 6 чайных ложек в сутки.

Что касается овощей и фруктов, то их потребление – основа здорового питания, важный источник витаминов и минералов. В овощах и фруктах много полезной клетчатки, которая улучшает пищеварение и положительно влияет на организм. Специалисты рекомендуют взрослому человеку есть минимум 400-500 гр овощей и фруктов в день, что составляет 5 порций.

Перечисленные факторы являются основными поведенческими факторами риска. Присутствие одного из них в жизни человека создаёт опасность для его здоровья, особую угрозу несёт их сочетание.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения именно образ жизни (на 50%) является основным фактором, влияющим на формирование здоровья каждого человека.

В нашем районе 28 июня 2024 года в УЗ «Краснопольская ЦРБ» в рамках профилактического проекта «Время выбирать здоровье» пройдёт медико – просветительная акция(осмотр областными специалистами по профилям). Целью акции является формирование у населения здорового образа жизни и мотивации к регулярному прохождению диспансеризации, преимущественно трудоспособного возраста.