

## **7-13 апреля Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля 2025г).**

ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70% случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

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: смертность от всех причин и сердечно-сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями.

Индекс приверженности здоровому образу жизни включает в себя следующие индикаторы/компоненты:

- отсутствие курения;
- потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400г.;
- адекватная физическая активность (не менее 150 мин умеренной или 75 мин.; интенсивной физической нагрузки в неделю);
- потребление соли не выше 5.0 г. в сутки;
- употребление алкоголя не более 168г. чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84г. – для женщин.,

Люди, приверженные ЗОЖ. Снижают риск смертности от всех причин на 39%.