



## 7 апреля Всемирный день здоровья

Нет ничего нужнее и ценнее, чем здоровье. Даже самый богатый, но немощный и больной завидует бедняку, который здоров и полон сил.

Проблемы со здоровьем есть у людей всех стран и национальностей, а болезни не знают границ, им не нужны визы, чтобы путешествовать по миру.

Поэтому состояние здоровья людей в любой отдельно взятой стране должно касаться всех.

Всемирный день здоровья проводится 7 апреля, Всемирный день психического здоровья отмечают 10 октября.

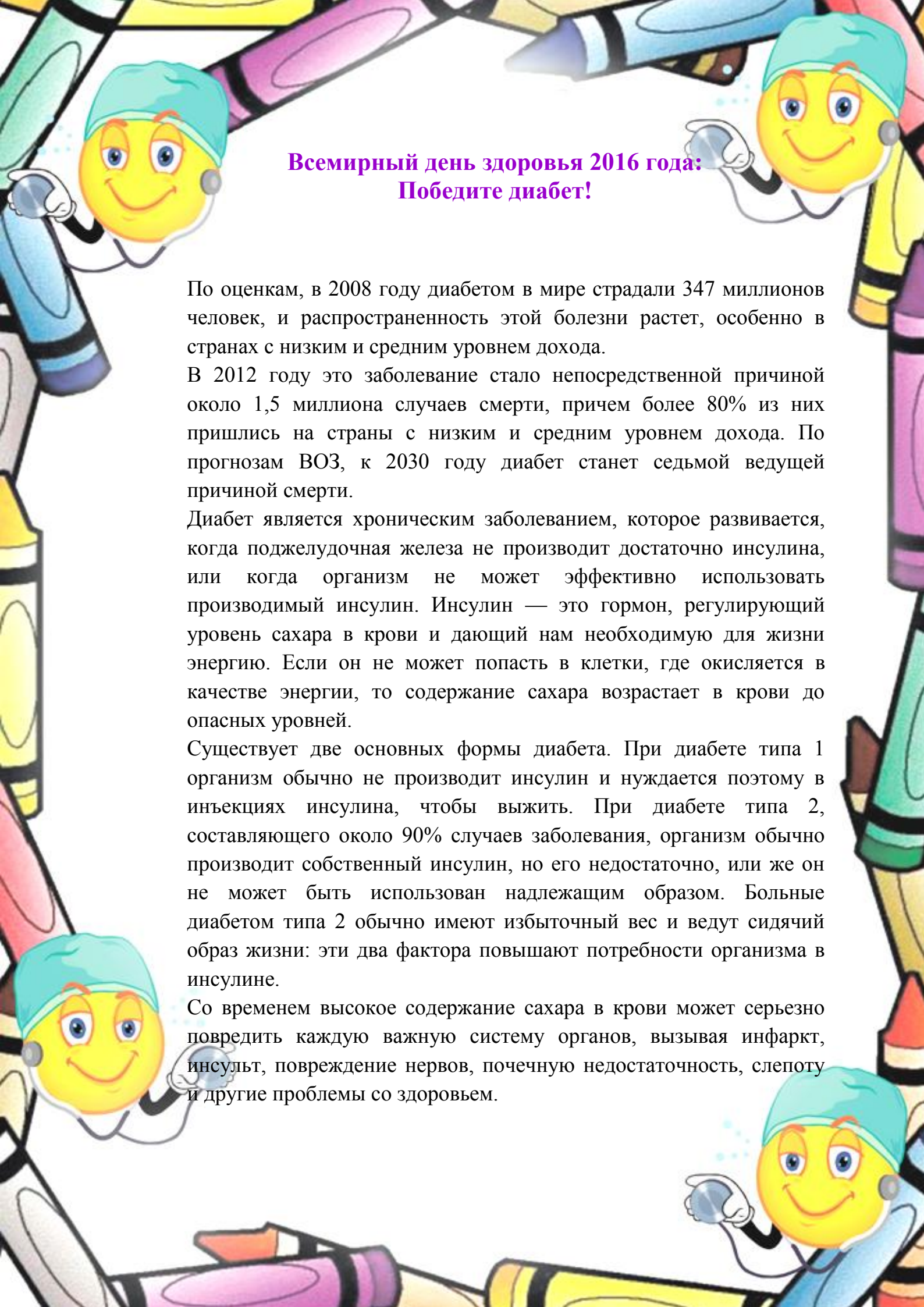
Для того, чтобы решать сообща возникшие проблемы в области здравоохранения, делиться новыми знаниями и технологиями, помогать странам, в которых возникают эпидемии или другие проблемы со здоровьем людей и была в 1948 году создана Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ).

Сейчас эта организация насчитывает более 200 стран. Ее штаб-квартира находится в Женеве, самом красивом и самом спокойном городе Швейцарии. Работа ВОЗ организуется в виде проведения ежегодных Всемирных Ассамблей по здравоохранению, на которых выступают с докладами представители всех стран.

Уже на первой из них, состоявшейся в 1948 году, было предложено создать единый день для всех стран-участниц организации, который будет отмечаться, как день здорового образа жизни. Сначала он был намечен на 22 июля, но в 1949 году эту дату перенесли на 7 апреля.

Уже с 1948 года Советский Союз стал равноправным членом ВОЗ. После распада и объявления республиками, входившими в состав Союза, независимости, каждая вновь образовавшаяся страна обновила свое членство в ВОЗ.

Родственным Дню здоровья по смысловой направленности является День больного, который отмечается с 1993 года. Он проходит 11 февраля и создан для заострения внимания медработников и общественности на страданиях больных людей и на проблемы, возникающие в процессе лечения.



## Всемирный день здоровья 2016 года: Победите диабет!

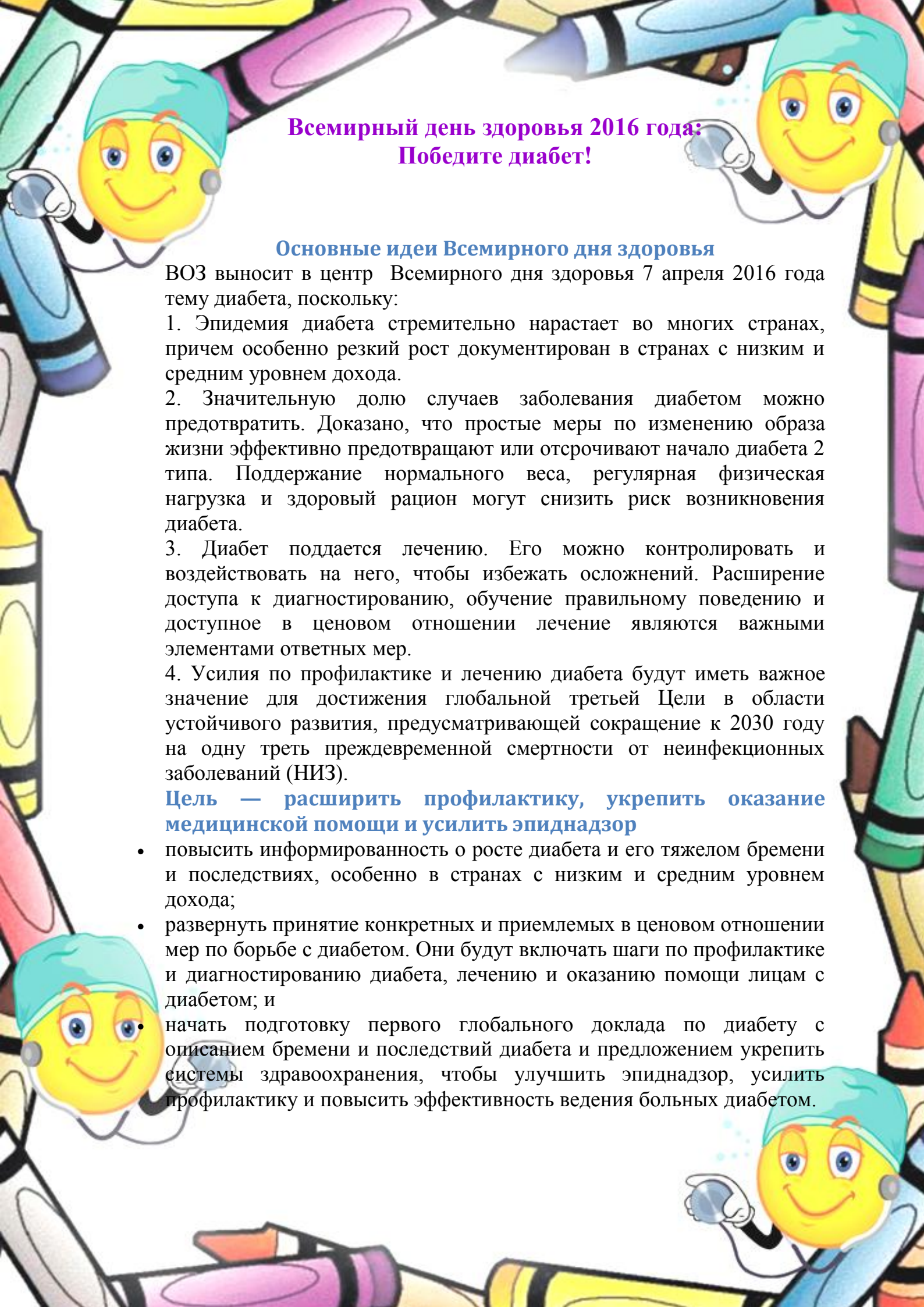
По оценкам, в 2008 году диабетом в мире страдали 347 миллионов человек, и распространенность этой болезни растет, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода.

В 2012 году это заболевание стало непосредственной причиной около 1,5 миллиона случаев смерти, причем более 80% из них пришлось на страны с низким и средним уровнем дохода. По прогнозам ВОЗ, к 2030 году диабет станет седьмой ведущей причиной смерти.

Диабет является хроническим заболеванием, которое развивается, когда поджелудочная железа не производит достаточно инсулина, или когда организм не может эффективно использовать производимый инсулин. Инсулин — это гормон, регулирующий уровень сахара в крови и дающий нам необходимую для жизни энергию. Если он не может попасть в клетки, где окисляется в качестве энергии, то содержание сахара возрастает в крови до опасных уровней.

Существует две основных формы диабета. При диабете типа 1 организм обычно не производит инсулин и нуждается поэтому в инъекциях инсулина, чтобы выжить. При диабете типа 2, составляющего около 90% случаев заболевания, организм обычно производит собственный инсулин, но его недостаточно, или же он не может быть использован надлежащим образом. Больные диабетом типа 2 обычно имеют избыточный вес и ведут сидячий образ жизни: эти два фактора повышают потребности организма в инсулине.

Со временем высокое содержание сахара в крови может серьезно повредить каждую важную систему органов, вызывая инфаркт, инсульт, повреждение нервов, почечную недостаточность, слепоту и другие проблемы со здоровьем.



## Всемирный день здоровья 2016 года: Победите диабет!

### Основные идеи Всемирного дня здоровья

ВОЗ выносит в центр Всемирного дня здоровья 7 апреля 2016 года тему диабета, поскольку:

1. Эпидемия диабета стремительно нарастает во многих странах, причем особенно резкий рост документирован в странах с низким и средним уровнем дохода.
2. Значительную долю случаев заболевания диабетом можно предотвратить. Доказано, что простые меры по изменению образа жизни эффективно предотвращают или отсрочивают начало диабета 2 типа. Поддержание нормального веса, регулярная физическая нагрузка и здоровый рацион могут снизить риск возникновения диабета.
3. Диабет поддается лечению. Его можно контролировать и воздействовать на него, чтобы избежать осложнений. Расширение доступа к диагностированию, обучение правильному поведению и доступное в ценовом отношении лечение являются важными элементами ответных мер.
4. Усилия по профилактике и лечению диабета будут иметь важное значение для достижения глобальной третьей Цели в области устойчивого развития, предусматривающей сокращение к 2030 году на одну треть преждевременной смертности от неинфекционных заболеваний (НИЗ).

### **Цель — расширить профилактику, укрепить оказание медицинской помощи и усилить эпиднадзор**

- повысить информированность о росте диабета и его тяжелом бремени и последствиях, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода;
- развернуть принятие конкретных и приемлемых в ценовом отношении мер по борьбе с диабетом. Они будут включать шаги по профилактике и диагностированию диабета, лечению и оказанию помощи лицам с диабетом; и
- начать подготовку первого глобального доклада по диабету с описанием бремени и последствий диабета и предложением укрепить системы здравоохранения, чтобы улучшить эпиднадзор, усилить профилактику и повысить эффективность ведения больных диабетом.

## 11 принципов правильного питания

**1. Частота.** Одно из главных правил правильного питания - необходимо есть несколько раз в день, желательно, не менее 3-5 раз, но небольшими порциями и в одно и то же время.

**2. Разнообразие.** Питание должно быть разнообразным. Количество жирной, жареной, острой и кислой пищи придется ограничить. Человеческому организму для нормального функционирования нужно огромное количество органических и минеральных веществ, и они обязательно должны присутствовать в вашем рационе.

**3. Постепенность.** Сразу отказаться от привычного режима питания сложно, поэтому включайте «здоровые» продукты в свой рацион постепенно. Купите себе пароварку. Она сохранит все полезные вещества, содержащиеся в продуктах, и при этом оградит вас от жиров. Также следует сократить потребление соли и сахара.

**4. Энергетический баланс.** Еда должна восполнять наши энергетические потери и система питания должна это учитывать. Изучите таблицу калорийности продуктов, и прикиньте свои энергозатраты за день.

**5. Завтрак обязателен.** Он должен быть полноценным и разнообразным, кофе и бутербродов с сыром явно недостаточно. Наилучший вариант – вернуться в детство к овсянке или гречке. Что кому по вкусу. Если с утра времени нет, да и некому готовить, можно перекусить бананом, яблоком или йогуртом. Хорошо съесть яйцо всмятку или омлет и вместо кофе выпить чашку свежесваренного чая (лучше зеленого и, разумеется, без сахара).

**6. Питайтесь по графику.** На работу / на учебу можно захватить пшеничный хлебец, батончик с мюсли, смесь сухофруктов с орехами, яблоко или кусочек сыра. Все это поможет продержаться до обеда в хорошем расположении духа. Тем, кто работает в ночную смену, от приема пищи отказываться нельзя, при этом обязательно надо съесть что-нибудь сладкое (глюкоза поможет организму справиться со стрессовой ситуацией и подпитает засыпающую нервную систему).

**7. Разбавляйте рацион.** Во время обеда и ужина не забывайте о густых супах, они способствуют лучшему пищеварению и не перегружают желудок. Пейте сок, чай или минеральную воду без газа. А вот любую газировку позабудьте как страшный сон. ЛЮБАЯ газировка негативно влияет на желудочно-кишечный тракт - спросите диетолога.

**8. Сладкое - не значит полезное.** Полезен, свежий творог с фруктами или ягодами, мармелад, мед. Десерты, кстати, вопреки устоявшемуся мнению лучше съесть перед основным приемом пищи – это поможет понизить аппетит и уберечь от переедания. Фрукты, съеденные в конце плотного обеда или ужина, слишком долго перевариваются и теряют все полезные вещества. Лучше баловать себя яблоком, апельсином или бананом между приемами пищи, или прямо перед едой.

**9. Фрукты и овощи необходимы.** Это одна из основ правильного питания. Они обязательно должны присутствовать в вашем рационе. В них содержатся столь необходимые нашему организму пищевые волокна и витамины. Недостаток фруктов в рационе может стать причиной усиленной жажды (приходится много пить, повышается нагрузка на сердце и почки) и необходимости принимать «баночные» витамины, которые значительно отличаются от природных аналогов. Но не стоит питаться целыми днями одними фруктами и салатами, поскольку это ведет к расстройству желудка и другим проблемам, связанным с процессом пищеварения, ибо протеина в овощах маловато.

**10. Дозируйте жиры.** Не отказывайтесь от пищи, содержащей жиры.

**11. Самое главное, соблюдайте умеренность во всем.** Не стоит загонять себя в нечеловеческие условия, но и не относиться к питанию безответственно. Красота и здоровье – в ваших руках, вернее, у вас на тарелке. А что с ними делать и каким соусом заправлять, решать вам!

## Правила здорового сна.

**1. Соблюдайте режим сна.** Лучший способ обеспечить хороший ночной сон заключается в точном соблюдении его режима. Для поддержания нормального «хода» ваших биологических часов всегда вставайте в одно и то же время в будни и выходные, вне зависимости от того, сколько вы спали.

**2. Сократите время сна.** Человек обычно тратит на сон больше времени, чем это необходимо. Сон, конечно, приятное занятие, но только не для людей, страдающих бессонницей. Как ни парадоксально, сокращение времени пребывания в постели может существенно улучшить глубину и эффективность сна.

**3. Никогда не заставляйте себя спать.** Во многих ситуациях помогает правило: «Если что-то не получилось сразу, попробуй снова и снова». Однако для сна оно совершенно не подходит. Чем больше вы будете стараться, тем меньше шансов получить желаемое. Если заснуть не удастся, то лучше спокойно отдохнуть, просматривая телепередачи, читая или слушая музыку, чем в отчаянии ворочаться всю ночь.

**4. Не бойтесь бессонницы.** Многие из тех, кто страдает бессонницей, укладываясь в постель, испытывают навязчивый страх перед потерей сна. Бессонница особенно страшит накануне важных событий. На самом деле одна бессонная ночь, как правило, не влияет на выполнение коротких задач, таких как переговоры, лекции, экзамены или спортивные соревнования. Только при монотонной или очень опасной работе следует беспокоиться об ухудшении своих способностей на следующий день.

**5. Не решайте проблемы в момент засыпания.** Попробуйте решить все накопившиеся проблемы до отхода ко сну или отложить их решение на завтра. Можно даже установить специальное «время беспокойства» за 1-2 часа до сна, когда вы будете думать о проблемах. Но после этого постарайтесь забыть о них.

**6. Регулярно занимайтесь физическими упражнениями.** Физическая нагрузка является одним из наиболее эффективных антистрессорных средств. Лучшее время для занятий – с 17 до 20 часов. Оптимальная частота – 3-4 раза в неделю, продолжительность – 30-60 минут. Следует, однако, прекратить занятия минимум за 90 минут до сна.

**7. Уменьшите потребление стимуляторов.** Обычно человек ежедневно потребляет значительное количество кофеина, содержащегося в кофе, чае, различных тонизирующих напитках и шоколаде. Интересно заметить, что в зеленом чае содержится больше кофеина, чем в черном. Стимулирующие эффекты кофеина достигают пика через 2-4 часа после потребления. Постарайтесь принимать кофеинсодержащие продукты не позднее, чем за 6-8 часов до сна.

**8. Меньше курите или бросьте курить.** Никотин, содержащийся в сигаретах, обладает еще большим стимулирующим эффектом, чем кофеин. Прекращение курения может значительно улучшить сон. По крайней мере, постарайтесь не курить за 2 часа до сна.

**9. Не ложитесь спать голодным или с переполненным желудком.** Избегайте приема пищи позже, чем за 2-3 часа до сна. Старайтесь не употреблять за ужином продуктов, которые вызывают газообразование (орехи, бобовые или сырые овощи). Также не стоит ложиться спать голодным. Съешьте легкую закуску.

## Настройте себя на ПОЗИТИВ

Знаменитая шведская писательница Астрид Линдгрен всегда была оптимистом и отражала это в своих произведениях. Вспомните такие реплики Карлсона как «спокойствие, только спокойствие» и «пустяки, дело-то житейское». Они прочно и навсегда вошли в наш лексикон. Мало кто знает, что Астрид Линдгрен была хорошим психологом и тонким знатоком человеческой натуры. В своих публикациях писательница не раз делилась рекомендациями как настроиться на позитив, что надо делать для выработки оптимистичного отношения к жизни. Для этого, писала она, надо снять чёрные очки и одеть розовые.

### **Как снять с себя «черные очки».**

1. Перестаньте ворчать и жаловаться на жизнь. Если это входит в вашу привычку, значит, вы видите жизнь в черном цвете. Когда на вас в очередной раз нахлынут отрицательные эмоции, выпишите на листе бумаги те явления в вашей жизни, от которых вам хотелось - бы избавиться. Затем цветными карандашами или мелками изобразите на этом же листе образ того, от чего вам хотелось бы избавиться (это не должен быть человек). Нарисуйте любую фигуру или контур, первую ассоциацию, которая придёт вам в голову. По окончании работы проговорите вслух «я избавляюсь от негатива, связанного с тем то и тем, то в своей жизни». Разорвите лист на мелкие кусочки и выбросьте его в мусорное ведро. Мусор вынесите из дома.

2. Не ругайтесь и не произносите бранных слов. В ругательствах содержится негативная энергия. Она имеет свойство возвращаться как бумеранг и вредить тому, кто её выпустил.

3. Научитесь избавляться от гнева. Если вы переполнены гневом, выпустите его с помощью выполнения физических упражнений. Это может быть занятие в спортзале, пробежка или плавание. Вода прекрасно снимает отрицательные эмоции, смывает все неприятности. Главное условие: чем сильнее ваш гнев, тем более интенсивной должна быть физическая нагрузка. Для того, чтобы перестать злиться на людей, нужно научиться их понимать. Об этом чуть позже.

4. Научитесь расслабляться. Стрессы и переживания имеют свойство откладываться в теле в виде мышечных блоков (зажимов). Зачастую это заметно сказывается на осанке. Человек может начать сутулиться, горбатиться, втягивать голову в плечи и т.д. Работая над своим телом, мы не только можем исправить осанку, но и изменить наше мировосприятие. Для начала нужно научиться расслабляться. Некоторые люди не расслабляются даже во сне, настолько они перенапряжены. От этого они не могут хорошо отдохнуть. Мышечные блоки снимаются с помощью приёмов релаксации. Если практиковать их каждый день, можно не только научиться полностью расслабляться, но и управлять своими эмоциями и настроением. Вы без труда сможете настроиться на позитивное отношение к событиям и к окружающим вас людям.



## Настройте себя на ПОЗИТИВ

Знаменитая шведская писательница Астрид Линдгрен всегда была оптимистом и отражала это в своих произведениях. Вспомните такие реплики Карлсона как «спокойствие, только спокойствие» и «пустяки, дело-то житейское». Они прочно и навсегда вошли в наш лексикон. Мало кто знает, что Астрид Линдгрен была хорошим психологом и тонким знатоком человеческой природы. В своих публикациях писательница не раз делилась рекомендациями как настроиться на позитив, что надо делать для выработки оптимистичного отношения к жизни. Для этого, писала она, надо снять чёрные очки и одеть розовые.

### Где взять розовые очки.

1. Совершайте добрые дела.

Добро заключает в себе позитивную энергию. Она, так же как и негативная, имеет свойство возвращаться. Поэтому добрые дела совершать необходимо. Не забывайте об этом. Перед сном восстановите в памяти прошедший день. Вспомните ваши добрые поступки. Похвалите себя за это.

2. Дарите подарки. Не обязательно дарить подарки по какому то поводу. Можно сделать это и без всякой причины. Такой подарок будет воспринят с большой благодарностью. Вы тоже почувствуете от этого необыкновенный прилив позитивной энергии.

3. Научитесь понимать и принимать людей. Умение понимать людей очень помогает в выработке терпимости. Сколько людей, столько характеров. Из-за разницы характеров часто происходят конфликты, которые можно было бы запросто избежать. Люди часто совершают плохие поступки не из-за того, что они такие плохие, а из-за того, что не понимают значения того, что они делают. От этого они часто страдают.

4. Ищите во всём положительные стороны. У всего в мире есть тёмная сторона и светлая. Если видеть только светлую, можно совершить много ошибок. Если видеть только тёмную, никогда не выйдешь из мрака. Зачастую тёмную сторону нам видеть проще. Поэтому о светлой мы даже не подозреваем. Однако, из неудачи можно почерпнуть полезный опыт, расставание всегда ведёт к новой встрече, даже длительная болезнь - это возможность побыть наедине с собой и переосмыслить жизненные ценности. Для приобретения навыков оптимистичного взгляда на жизнь проделывайте хотя бы раз в неделю такое упражнение: напишите на листе бумаги негативные события, произошедшие с вами в течение недели. Для каждого из них отыщите позитивный эффект, а лучше несколько (чем больше, тем лучше). Вот увидите, жизнь окрасится для вас новыми красками, и позитивное настроение придёт на смену тоске и унынию.