

07 апреля 2021 г.

При опубликовании ссылка
на Бурятстат обязательна

7 апреля - Всемирный день здоровья

7 апреля отмечается Всемирный день здоровья, в этот день в 1948 году вступил в силу Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Основными целями праздника являются пропаганда здорового образа жизни и профилактика различных заболеваний.

Как же заботятся о своем здоровье жители Республики Бурятия?

На основании данных выборочного наблюдения состояния здоровья населения 2020 года известно, что 59,3 % мужчин республики и 72,5 % женщин в последние два года прошли диспансеризацию. Среди лиц в возрасте 15 и более лет – 5,2 % оценивают состояние своего здоровья как очень хорошее; 39,9 % – как хорошее; 46,6 % респондентов считают, что состояние их здоровья удовлетворительное, остальные оценили свое здоровье как плохое и очень плохое.

Здоровый образ жизни невозможен без движения, поэтому спорт является важной составляющей здоровья человека. В Республике Бурятия 20,9 % мужчин и 21,0 % женщин предпочитают заниматься физической культурой и спортом самостоятельно и лишь 5,9 % мужчин и 4,9 % женщин занимаются физической культурой и спортом в организованной форме.

По данным ВОЗ здоровый образ жизни также подразумевает отказ от вредных привычек и сбалансированное правильное питание. Точный состав разнообразного, сбалансированного и здорового питания зависит от индивидуальных особенностей, имеющихся местных продуктов и обычаев в области питания. Однако основные принципы здорового питания остаются неизменными и включают фрукты, овощи, орехи и цельные злаки. Необходимым считается потребление 400 г фруктов и овощей в день. В ходе обследования состояния здоровья населения было выявлено, что в Республике Бурятия 6,0 % мужчин и 7,2 % женщин ежедневно потребляют не менее 400 г овощей и фруктов, а от употребления табачных и нетабачных курительных и некурительных изделий отказались 49,4 % мужчин и 80,4 % женщин.

Пресс-центр Бурятстата