



Всемирный день здоровья, отмечаемый каждый год 7 апреля в день основания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), является уникальной возможностью мобилизовать действия в отношении какой-либо темы в области здравоохранения, волнующей людей во всем мире.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ, англ. World Health Organization, WHO) была создана на основании принципа, что все люди должны иметь возможность для реализации своего права на обладание наивысшим достижимым уровнем здоровья. Опыт вновь и вновь показывает, что всеобщий охват услугами здравоохранения может быть обеспечен при наличии сильной политической воли.

В связи с этим ВОЗ призывает мировых лидеров выполнить обязательства, принятые ими при согласовании Целей в области устойчивого развития (ЦУР) в 2015 году, и предпринять конкретные шаги для укрепления здоровья всех людей, то есть обеспечить такие условия, чтобы каждый человек во всем мире имел возможность доступа к основным качественным услугам здравоохранения и не испытывал бы при этом финансовых трудностей.

#### ***Основные идеи Всемирного дня здоровья:***

- Всеобщий охват услугами здравоохранения (далее – ВОУЗ) означает, что все люди могут получать качественные услуги здравоохранения там и тогда, где и когда они в них нуждаются, не испытывая при этом финансовых трудностей.
- Никто не должен делать выбор между хорошим здоровьем и другими жизненными потребностями.
- ВОУЗ – это ключ к здоровью и благополучию народов и стран.
- ВОУЗ достижим. Некоторые страны добились больших успехов. Их задача – поддерживать охват на уровне, отвечающем ожиданиям людей.
- Разные страны будут по-разному продвигаться к ВОУЗ – универсального средства не существует. Но каждая страна должна прилагать усилия для обеспечения ВОУЗ.

- Для обеспечения действительно всеобщих услуг здравоохранения необходимо, чтобы системы здравоохранения были ориентированы не на болезни и институты, а на людей.

- Каждый может внести вклад в обеспечение ВОУЗ, приняв участие в обсуждениях ВОУЗ.

#### *Что такое ВОУЗ?*

- ВОУЗ означает, что все люди и сообщества получают необходимые для них услуги здравоохранения, не страдая при этом от финансовых трудностей.

- ВОУЗ означает, что каждый человек может получить доступ к услугам, ориентированным на самые важные причины заболеваемости и смертности, и что качество этих услуг достаточно хорошее для улучшения здоровья людей, которые их получают.

#### *Что можно сделать благодаря Всемирному дню здоровья?*

Во Всемирный день здоровья внимание уделено необходимости ВОУЗ и к преимуществам, которые он может обеспечить. ВОЗ будет вдохновлять, мотивировать и направлять все заинтересованные стороны, чтобы они оказали поддержку в обеспечении ВОУЗ:

- **Вдохновлять** – подчеркивая, что лица, формирующие политику, в силах преобразовать здоровье своего населения, выдвигая эту цель, как волнующую и амбициозную, и приглашая их стать участниками перемен.

- **Мотивировать** – показывая на конкретных примерах, как страны уже продвигаются к обеспечению ВОУЗ, предлагая другим странам найти свой собственный путь.

- **Направлять** – предоставляя методики для структурированного политического диалога о том, как продвигаться к ВОУЗ на местном уровне или как поддерживать усилия других стран в этом направлении (например, расширяя охват услугами, улучшая качество услуг, сокращая выплаты из своих собственных средств).

#### *Чтобы оставаться здоровым как можно дольше ВОЗ рекомендует:*

- Вести активный образ жизни. Сидячая работа должна компенсироваться физическими нагрузками после трудового дня не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю.

- Правильно питаться. В рационе должно быть не менее 400 г овощей и фруктов в день, цельнозерновые крупы, мясо – его нежирные сорта, орехи, сухофрукты. Соль, сахар, жиры надо ограничивать. В качестве способа кулинарной обработки продуктов лучше выбрать приготовление на пару, тушение, запекание. Особенно важно ограничивать потребление соли.

- Беречь себя от психоэмоциональных перегрузок и избегать стрессогенных ситуаций. Занимайтесь деятельностью, приносящую радость и душевное удовольствие. Это замедлит возрастные процессы, поддержит активность и хорошее настроение.

- Соблюдать баланс труда и отдыха, уделять сну достаточное количество часов – не менее 7-8 – для полноценного восстановления организма.

- Отказаться от вредных привычек, в первую очередь, от курения (в том числе вейпинг, кальян) и от злоупотребления алкоголем.

- Будьте медицински активны! Своевременно посещайте врача, проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию, вакцинируйтесь.

Государственная система здравоохранения Республики Беларусь основана на соблюдении принципов социальной справедливости и доступности медицинской помощи.

***Белорусское законодательство гарантирует пациентам:***

- бесплатную медицинскую помощь в государственных учреждениях здравоохранения;

- государственную систему обеспечения доступности лекарственных средств;

- информированное добровольное согласие на медицинское вмешательство;

- выбор лечащего врача и организации здравоохранения;

- участие в выборе методов оказания медицинской помощи;

- получение в доступной форме информации о состоянии собственного здоровья, применяемых методах оказания медицинской помощи, а также о квалификации лечащего врача, других медицинских работников, непосредственно участвующих в оказании ему медицинской помощи;

- выбор лиц, которым может быть сообщена информация о состоянии его здоровья;

- отказ от оказания медицинской помощи, в том числе медицинского вмешательства, за исключением случаев, предусмотренных законодательством;

- пребывание в организации здравоохранения в условиях, соответствующих санитарно-гигиеническим и противоэпидемическим требованиям и позволяющих реализовать право на безопасность и защиту личного достоинства;

- уважительное и гуманное отношение со стороны работников здравоохранения.

На сегодняшний день здравоохранение Республики Беларусь – это ***4-х уровневая система оказания медицинской помощи с четко организационно выстроенной структурой*** от фельдшерско-акушерских пунктов до республиканских научно-практических центров. Сохранена белорусская система подготовки медицинских кадров и повышения их квалификации. Обеспечена доступность высокотехнологичных и сложных вмешательств пациентам в республиканских научно-практических центрах (далее-РНПЦ). Активно внедряются новые технологии в областных и межрайонных центрах.

В нашей стране работают: РНПЦ «Кардиологии», РНПЦ «Мать и дитя», РНПЦ «Трансплантации органов и тканей», РНПЦ «Неврологии и нейрохирургии», РНПЦ «Трансфузиологии и медицинских биотехнологий», РНПЦ «Травматологии и ортопедии» и другие. В них обеспечена тесная связь науки и практики, без которой не было бы такого количества внедрений новых технологий в лечение и диагностику заболеваний.

Белорусская медицина также не стоит на месте, а намерена расширять использование высокотехнологичных разработок и информационных технологий. Это будет достигаться путем увеличения государственных инвестиций в здравоохранение, развития государственно-частного партнерства, расширения спектра платных медицинских услуг (при сохранении возможности получения необходимого лечения на бесплатной основе).