**Мы в ответе за наше здоровье**

Современный ритм жизни диктует нам свои установки. Жизнь в городе наносит определенный ущерб нашему здоровью: постоянный стресс, загрязнение воздуха и сидячая работа имеют вредные последствия не только для физического, но и для морального состояния. Вот почему крайне важно прилагать усилия для поддержания здоровья. Обратить внимание людей на заботу о своем самочувствии призван Всемирный день здоровья, отмечаемый ежегодно 7 апреля, в день основания Всемирной организации здравоохранения.

Выборочное наблюдение состояния здоровья населения, проведенное в 2022 году, показало, что только 7,9% жителей Брянской области старше 15 лет считают состояние своего здоровья очень хорошим, большинство же (43,4%) – удовлетворительным. 38,1% придерживаются мнения, что их состояние просто хорошее, а 9,7% оценивают свае состояние здоровья как плохое. При этом 42,7% мужчин и 58,7% женщин проходили диспансеризацию в последние два года.

Однако здоровье – это не только про медицину. Оно зависит от медицинского обслуживания всего на 8-10%. Экология, экономика, социальная обстановка, традиции и наследственность – все это также оказывает свое влияние. Но, в первую очередь, здоровье определяет отношение людей к самим себе. Чтобы чувствовать себя бодрым, быть активным и наслаждаться жизнью нужно вести здоровый образ жизни: регулярно заниматься спортом, сбалансированно питаться и отказаться раз и навсегда от вредных привычек.

В Брянской области только 8,1% мужчин и 10,8% женщин ведут такой образ жизни. Но стремятся соблюдать главные принципы «здоровой жизни» намного больше людей. Так, к примеру, самостоятельно физической культурой и спортом занимаются 16,4% мужчин и 10,6% женщин, в организованной же форме – 7,7% мужчин и 7,2% женщин.

Хорошо осведомлены о рациональном режиме и суточном рационе питания 14,6% жителей нашего региона. 45,3% населения имеют неплохое представление, 28,9% - слабо представляют и 9,4% вообще ничего не знают по данному вопросу.

В свой рацион питания не менее 400 граммов овощей и фруктов ежедневно включают 16,0% населения региона, участвующего в наблюдении. А 59,7% мужчин и 92,2% женщин указали, что не употребляют табачные и нетабачные курительные и некурительные изделия.

Здоровый образ жизни помогает нам воплощать наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Все в наших руках!

 При использовании материала

 ссылка на Брянскстат обязательна