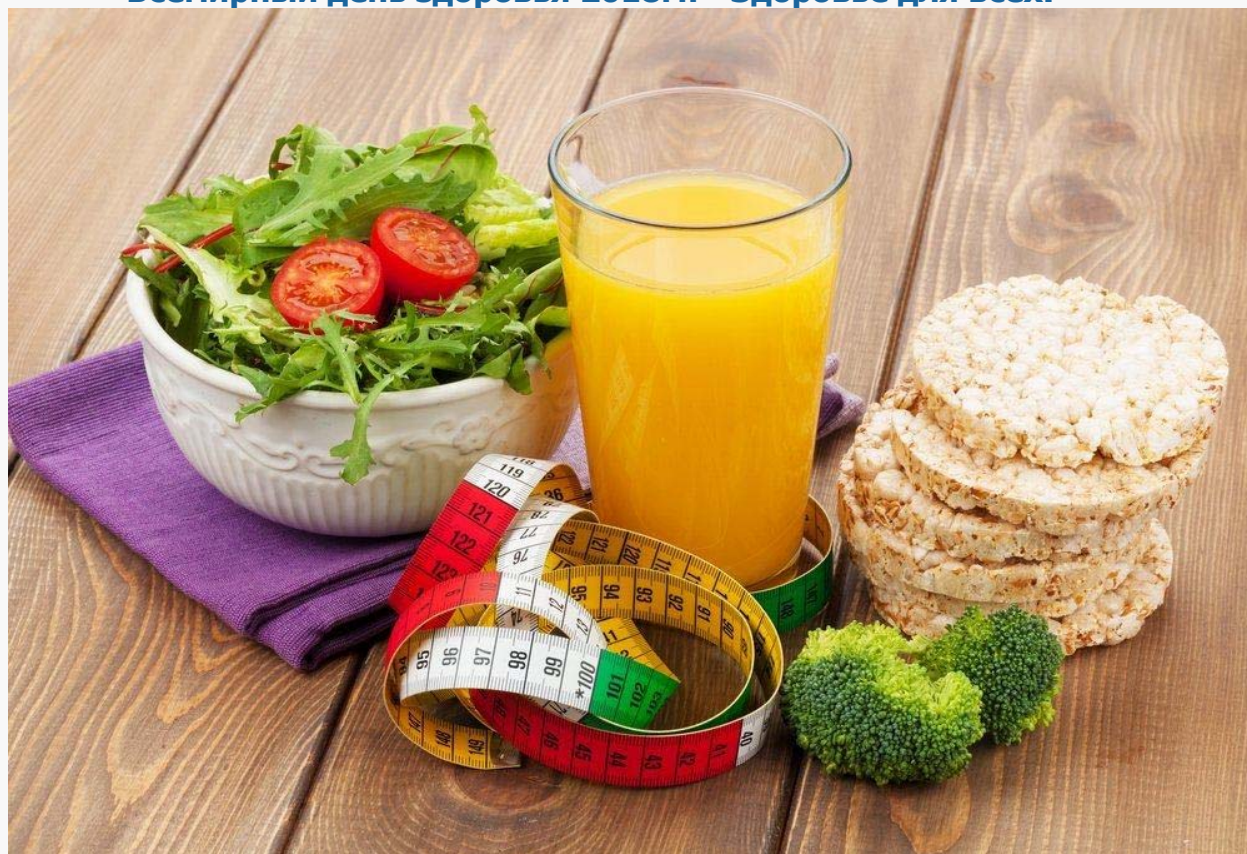


«Всемирный день здоровья 2018г.: «Здоровье для всех!»»



Ежегодно в день создания Всемирной организации здравоохранения, устав которой был принят 7 апреля 1948 г., отмечается **Всемирный день здоровья**. В 2018 году эта дата юбилейная – 70 лет. Лозунг кампании в этом году: «**Здоровье для всех!**».

Тюменская область ежегодно присоединяется к проведению всемирной инициативы с целью просвещения и информирования населения по вопросам здорового образа жизни, здорового питания, профилактики неинфекционной заболеваемости, а также привлечения граждан к регулярной физической активности, отказу от курения и алкоголя.

Основные правила здорового образа жизни

Вести здоровый образ жизни — не сложно, как кажется, зато очень полезно. Для этого нужно соблюдать несколько основных принципов, которые каждый легко может использовать в повседневной жизни:

- ***Правильно организуйте и соблюдайте режим дня***
- ***Соблюдайте правила личной гигиены***
- ***Придерживайтесь правил здорового питания***
- ***Откажитесь от вредных привычек***
- ***Регулярно занимайтесь физкультурой, больше ходите пешком***
- ***Хорошо высыпайтесь***
- ***Проводите профилактику инфекционных и неинфекционных заболеваний (вакцинопрофилактика, диспансеризация, контроль показателей здоровья)***

Анализ уровня потребления пищевых продуктов населением

Анализ уровня (за 2016 год) потребления пищевых продуктов населением Тюменской области позволил отметить **положительную динамику** – увеличилось потребление на душу населения:

- **рыбы и рыбопродуктов** (с 27 кг до 33 кг при норме 22 кг);
- **яиц** (с 208 шт. до 261 шт. при норме 260 шт.);
- **молока и молочных продуктов** (с 271 кг до 313 кг при норме 325 кг),
- **фруктов и ягод** (с 63 кг до 78 кг при норме 100 кг),
- **овощей и бахчевых** (с 87 кг до 108 кг при норме 140 кг);

При этом остается высоким потребление **мяса и мясопродуктов** (124 кг при норме 73 кг).

Увеличилось потребление **хлеба и хлебных продуктов** (с 95 кг до 125 кг при норме 96 кг), **сахара** (с 33 кг до 41,8 кг при норме 24 кг), что может стать причиной нарушения обмена веществ и ожирения, а также служит фактором риска развития сахарного диабета.

Профилактика избыточного веса у детей и подростков

В рамках межведомственного взаимодействия в регионе реализуются региональные программы по профилактике лишнего веса и борьбе с ожирением у детей и подростков.

Недостаточное или избыточное питание является фактором риска развития разного рода заболеваний: сахарного диабета, артериальной гипертензии, раннего атеросклероза, репродуктивных нарушений.

За последние годы отмечается рост показателя заболеваемости ожирением среди населения Тюменской области, как у взрослых, так у детей и подростков.

При этом по итогам 2017 года отмечается **рост ожирения среди подростков и снижение - среди детей.**

Наиболее распространена проблема лишнего веса у подростков в городе Тюмени, второе место занимает г. Тобольск, третье - г. Ишим.

Среди детей лишний вес чаще отмечается в городе Тюмени, второе место занимает г. Ялуторовск и Ялуторовский район, третье - Тюменский район.

Специалисты связывают появление избыточной массы тела у подрастающего поколения с урбанизацией. На территориях с развитой инфраструктурой, шаговой доступностью предприятий быстрого питания (фастфудов) возрастает риск заболеваемости ожирением. Маркетинг нездоровых пищевых продуктов и безалкогольных напитков - один из ведущих факторов риска увеличения количества подростков с избыточным весом.

На развитие ожирения у детей и подростков оказывают влияние многие факторы, в т.ч. биологические, окружение ребенка. Родители, другие члены семьи, учителя играют исключительно важную роль в пропаганде здорового образа жизни.

Чувство личной ответственности к своему здоровью нужно формировать с самых ранних лет, для этого необходимо обеспечить формирование данного чувства у родителей.

Питание детей и подростков должно быть разнообразным с различными приемами кулинарной обработки продуктов, полноценным, с включением достаточного количества овощей и фруктов, мясных, рыбных, молочных продуктов, ограничением потребления кондитерских изделий, включением в рацион специальных сортов обогащенного хлеба, йодированной соли.

Следует обратить внимание на объемы потребляемой пищи, а также на режим питания - по возможности есть в одно и то же время, 4-5 раз в сутки, обязателен завтрак.

Важную роль играет активизация семейного досуга - занятия физической культурой и спортом, совместные прогулки (подойдут игры в прятки, догонялки, игры с мячом, на скакалке, бег).

Ограничьте время пребывания ребенка за компьютером, телевизором и другими гаджетами до 1-2 часов в день.

Профилактика заболеваний, связанных с дефицитом микронутриентов

Микронутриенты (витамины, минеральные вещества и микроэлементы) требуются организму человека для усвоения энергии, координации различных функций, участвуют в процессах развития и роста.

Тюменская область относится к эндемичным территориям, в связи с недостатком йода в окружающей среде.

С 1997 г. в области проводится массовая йодная профилактика, основой которой является использование йодированной соли в питании в организованных коллективах детей и подростков, пропаганда ежедневного применения йодированной соли в домашнем питании населения, добавление йодированной соли при производстве продуктов питания, в частности хлебобулочных изделий, молочной продукции.

В процессе реализации программ профилактики йодного дефицита в Тюменской области за 20 летний период достигнуто **улучшение показателей йоднасыщенности региона**. Частота зоба у детей препубертатного возраста (возраста полового созревания) значительно снизилась - с 85% до 6,8%, однако не достигла целевых значений ВОЗ, характеризующих достаточное потребление йода.

Сейчас к территориям «риска», где показатель заболеваемости, связанной с микронутриентной недостаточностью, превышает средний по области, относятся: г. Ялуторовск и Ялуторовский район, г. Тюмень, Исетский район.

Показатель заболеваемости болезнями эндокринной системы в Тюменской области увеличился в 2016 г. в 1,2 раза по отношению к 2015 г. Наиболее высокие показатели отмечены в Ярковском, Бердюжском, Сладковском, Уватском, Викуловском, Заводоуковском районах.

Одним из направлений профилактики заболеваний, связанных с дефицитом макро- и микронутриентов, является **обогащение продуктов питания массового потребления микронутриентами**.

Приоритетным направлением в данной деятельности является обогащение хлеба и хлебобулочных изделий, молочной продукции, как продуктов повседневного спроса и являющихся в этом отношении оптимальным средством для достижения данных целей. В Тюменской области во всех муниципальных образованиях имеются предприятия, выпускающие обогащенные хлебобулочные изделия, выбор которых постоянно расширяется.

Йодированная соль, обогащенные и витаминизированные продукты, реализуемые в торговых сетях и в общественном питании, находятся на постоянном контроле Управления.

Правила покупки пищевых продуктов

- Не покупайте продукты у случайных продавцов, а только в специализированных торговых предприятиях, обеспеченных необходимым холодильным оборудованием для сохранения качества и безопасности продукции.
 - При выборе продукта всегда обращайте внимание на целостность упаковки. Если же она нарушена, товар покупать нельзя.

- Внимательно изучайте информацию о продукте, так как состав продукта не всегда соответствует его наименованию. *Учитывайте, что, например, йогурт и йогуртный продукт, творог и творожный продукт, сыр и сырный продукт — это разная по качеству и составу молочная продукция.*
- Внимательно осмотрите внешний вид продукта, если увидите плесневение, скисание, брожение, ослизнение, заветренность, верните товар продавцу.
- Прежде чем продукт, проверяйте дату изготовления и срок годности.
- Не покупайте продукты, если они хранились с нарушением условий хранения (температуры, товарного соседства и др);
- Не приобретайте продукт, если информация о товаре нечитаема или нанесена слишком мелким шрифтом.

Пусть здоровый образ жизни станет Вашим стилем жизни!

Статья с сайта <http://72.rospotrebnadzor.ru>

