

Светски дан здравља обележавамо 7. априла и то је прилика да се сви подсетимо колико је превенција важна и да преузмемо одговорност за сопствено здравље. То подразумева правовремено информисање из поузданих извора информација и активно деловање на очувању и унапређењу сопственог здравља. Овогодишњи слоган под којим се обележава Светски дан здравља је:

Заједно за здравље. Подржимо науку.

Управо ова порука истиче важност науке, истраживања и резултата до којих се долази, а које треба узети у обзир када се доносе одлуке везане за здравље.

Посебно је ово важно имати у виду, јер се бележи све бржи проток нетачних информација и ширење дезинформација посебно путем друштвених мрежа. То може узроковати неповерење у званичну медицину и вакцине и утицати на доношење одлука које потенцијално могу бити штетне за здравље.

Многобројни су утицаји на здравље сваког појединца. На неке факторе не може се деловати (као што је генетско наслеђе, климатски услови и др.), али приоритет треба дати факторима који зависе искључиво од нас самих попут: исхране, физичке активности, пушења и стреса.

Такође, важни су превентивни прегледи које свако од нас треба да обавља редовно.

Здравље се чува и унапређује активностима и изборима које чинимо свакодневно. Наизглед мале одлуке и промене, али које се спроводе континуирано дају резултате и значајно могу превенирати или спречити компликације многих хроничних незаразних болести.

Здрави стилови живота обухватају широк спектар наших активности: како, где и колико једемо, како проводимо слободно време, колико спавамо, како обављамо послове, како реагујемо на стрес, да ли смо физички активни, да ли имамо хоби итд.

Смернице за практичну примену здравих стилова живота:

- редовно конзумирајте оброке
- свакодневно унесите поврће и воће
- једите полако
- унесите довољно течности: воде, чајеве, лимунаду
- будите активни најмање 30 минута свакога дана
- ограничите време проведено испред екрана
- обезбедите себи довољно сна
- спроводите личну хигијену
- постаните непушач
- чувајте и негујте ментално здравље
- редовно обављајте превентивне прегледе

Шта бирате да промените и примените у својој свакодневној рутини?

Срећно и успешно жели Вам,

Снежана Ралић Маричић,
мастер јавног здравља и нутрициониста дијететичар