

## *Здоров'я – головний скарб: чому 7 квітня важливий для кожного*

Щороку 7 квітня світ відзначає Всесвітній день здоров'я. Це не просто дата в календарі – це нагадування про те, що здоров'я людини цінніше за все, а профілактика неінфекційних захворювань може врятувати життя.

У 2026 році акцент робиться на неінфекційних хронічних хворобах: серцево-судинних, онкологічних, діабеті, хронічних респіраторних і психічних розладах. Саме вони щороку забирають мільйони життів у світі, і Україна не виняток.

### **Чому неінфекційні хвороби – це важливо**

На відміну від інфекцій, ці захворювання:

- розвиваються поступово, роками
- часто протікають непомітно, поки не з'являються серйозні ускладнення
- потребують профілактики, здорового способу життя та регулярного

медичного контролю

За даними МОЗ України, понад 80% серцево-судинних захворювань можна попередити, змінивши спосіб життя, харчування та контролюючи стрес.

Прості кроки до здорового життя

Що можна зробити вже сьогодні:

1. Регулярно проходити обстеження – вимірювати тиск, рівень цукру, робити УЗД та аналізи
2. Правильно харчуватися – більше овочів і фруктів, менше оброблених продуктів та солі
3. Бути активним – щоденна фізична активність 30 хвилин покращує роботу серця і легенів
4. Контролювати стрес – медитація, хобі, спілкування з близькими
5. Не ігнорувати симптоми – слабкість, біль у грудях, швидка стомлюваність можуть бути сигналом

Як Україна підтримує здоров'я громадян

- Програма профілактики серцево-судинних захворювань
- Національна стратегія боротьби з діабетом і онкологією
- Інформаційні кампанії та доступні медичні обстеження

Детальніше про програми та поради можна знайти на сайтах МОЗ і Національної служби здоров'я України.

Зробіть цей день особливим для себе

*Всесвітній день здоров'я – це не лише про статистику і цифри. Це про ваше життя, ваші звички і ваш вибір. Навіть маленькі кроки щодня – це вклад у здорове майбутнє.*

***Пам'ятайте: здоров'я – не розкіш, а головний скарб. І кожен з нас може його берегти.***

Джерела та перевірена інформація

- Міністерство охорони здоров'я України – <https://moz.gov.ua>
- Національна служба здоров'я України – <https://nszu.gov.ua>
- ВООЗ, Україна – <https://www.who.int/uk>