

CUNOȘTINȚELE POPULAȚIEI CU REFERIRE LA MODUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ

Viorela Bumbac

Conducător științific: Elena Ciobanu

Disciplina de igienă, USMF „Nicolae Testemițanu”

KNOWLEDGE OF THE POPULATION REGARDING HEALTHY LIFESTYLE

Viorela Bumbac

Scientific adviser: Elena Ciobanu

Hygiene Discipline, Nicolae Testemițanu University

Introducere. Modul sănătos de viață a devenit necesitatea timpului în care trăim. Implică o muncă colosală, fiindcă trebuie să fii determinat și să poți să lupți cu ispitele societății. Aceasta înseamnă nu doar sport și mâncare sănătoasă, dar și menținerea greutateii în limite normale, raportul veghe-somn adecvat, evitarea stresului, dar și evitarea deprinderilor nocive. Este important să fie echilibru în toate aspectele vieții, astfel încât să nu fie afectată nici sănătatea, și nici bunăstarea. Aceasta este calea ideală prin care se contribuie la prevenirea patologiei secolului nostru și îmbunătățirea calitatea vieții pe termen lung. **Scopul lucrării.** Studierea cunoștințelor populației despre factorii de risc ce influențează starea de sănătate, sursele din care aceștia se informează despre modul sănătos de viață și obișnuințele lor. **Material și metode.** Au fost studiate 22 de publicații științifice de specialitate în bazele de date internaționale cu acces deschis: PubMed, primo.libuniv.md, Google Scholar. **Rezultate.** Viața omului e formată din acțiuni obișnuite și comune pentru toți, însă calitatea acestora fac diferența. Cel mai ușor e de a începe de la vârsta copilăriei de a face din modul sănătos de viață un stil de viață. Sănătatea omului depinde atât de factori socio-economici, cât și de factori naturali: apa, solul, aerul. Cele mai frecvent întâlnite patologii, cum ar fi diabetul zaharat, patologii cardiovasculare, cancerul sunt rezultatul a modului de viață pe care îl duce majoritatea populației. Studiile în acest domeniu au arătat că populația are cunoștințe despre modul sănătos de viață, dar nu le aplică în viața de zi cu zi. **Concluzii.** E necesar de a lua cât mai rapid măsuri pentru conștientizarea importanței modului sănătos de viață. Atât în grădinițe, cât și în școli să se implementeze cât mai multe proiecte pentru educarea tinereii generații în acest sens. **Cuvinte-cheie:** modul sănătos de viață, boli cronice, generația tânără.

Background. A healthy way of life has become a necessity of the time in which we live. It involves colossal work, because you must be determined and be able to fight the temptations of society. This means not only sports and healthy food, but also maintaining weight within normal limits, adequate sleep-wake ratio, avoiding stress, but also avoiding harmful habits. It is important to have balance in all aspects of life so that neither health nor well-being is affected. This is the ideal way to contribute to the prevention of the pathologies of our century and the creation of long-term quality of life. **Objective of the study.** Studying the knowledge of the population about the risk factors that influence the state of health, the sources from which they get information about the healthy way of life and their habits. **Material and methods.** 22 specialized scientific publications were studied in international open access databases: PubMed, primo.libuniv.md, Google Scholar. **Results.** Human life consists of ordinary and common actions for all, but their quality makes the difference. It is easiest to start from childhood to make a healthy lifestyle a lifestyle. Human health depends on socio-economic factors and natural factors: water, soil, air. The most common pathologies, such as diabetes, cardiovascular pathologies, cancer, are the result of the lifestyle that most of the population has. Studies in this field have shown that the population has knowledge about a healthy lifestyle but does not apply it in everyday life. **Conclusions.** It is necessary to take measures as quickly as possible to raise awareness of the importance of a healthy lifestyle. In kindergartens and schools, it is necessary to implement as many projects as possible to educate the young generation in this regard. **Keywords:** healthy lifestyle, chronic diseases, the young generation.