

Ngày Sức khỏe toàn dân (07/4): Sức khỏe là tài sản, chủ động là chìa khóa

“Khi có sức khỏe, ta có ngàn ước mơ; khi không có sức khỏe, ước mơ duy nhất chỉ là sức khỏe”. Trong nhịp sống hiện đại, giữa những theo đuổi về vật chất, chúng ta đôi khi quên rằng sức khỏe mới chính là tài sản quý giá nhất, là nền tảng cho mọi hạnh phúc và thành công.



Bước chuyển mình từ tư duy “chữa bệnh” sang “phòng bệnh”

Theo Nghị quyết số 72-NQ/TW ngày 09/9/2025 của Bộ Chính trị, từ năm 2026, ngày 07/4 hằng năm chính thức được xác định là Ngày Sức khỏe toàn dân. Đây không chỉ là một ngày lễ, mà là lời khẳng định về bước chuyển mình quan trọng: Chuyển mạnh từ tư duy “chữa bệnh” sang “chủ động phòng bệnh”, lấy người dân làm trung tâm và là chủ thể của sức khỏe.

Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO), sức khỏe là trạng thái thoải mái toàn diện về thể chất, tinh thần và xã hội, không chỉ đơn thuần là không có bệnh tật. Vì vậy, đầu tư cho sức khỏe chính là khoản đầu tư bền vững nhất của mỗi người.

Hiện nay, gánh nặng bệnh tật đang gia tăng nhanh chóng với những số liệu đáng báo động. Theo WHO, 74% ca tử vong toàn cầu và 77% ca tử vong tại Việt Nam có nguyên nhân từ các bệnh không lây nhiễm (như tim mạch, ung thư, đái tháo đường, phổi mạn tính, ...). Bên cạnh đó, các bệnh truyền nhiễm như sốt xuất huyết, tay chân miệng, cúm, ... vẫn tiềm ẩn nguy cơ bùng phát.

Tin vui là phần lớn gánh nặng này có thể giảm thiểu. WHO ước tính tiêm chủng giúp ngăn ngừa từ 3,5 đến 5 triệu ca tử vong mỗi năm trên thế giới.

5 “chìa khóa vàng” để bảo vệ tài sản sức khỏe

Nếu sức khỏe là tài sản, thì sự chủ động chính là “chìa khóa” để gìn giữ tài sản đó. Hãy bắt đầu ngay hôm nay với 5 hành động thiết thực:

- Chủ động theo dõi: Khám sức khỏe định kỳ, tầm soát để phát hiện sớm mầm bệnh.
- Chủ động vận động: Duy trì thói quen rèn luyện thể lực ít nhất 30 phút mỗi ngày.
- Chủ động dinh dưỡng: Ăn chín uống sôi, giảm muối, giảm đường và đảm bảo an toàn thực phẩm.
- Chủ động phòng bệnh: Tiêm chủng đầy đủ và thực hiện nghiêm các biện pháp phòng, chống dịch.
- Chủ động tâm trí: Giữ tinh thần lạc quan, cân bằng giữa công việc và nghỉ ngơi.

Mục tiêu vì một Việt Nam khỏe mạnh

Nghị quyết số 72-NQ/TW đã đặt ra những mục tiêu nhân văn và đột phá nhằm nâng cao chất lượng sống cho người dân, gồm: người dân được khám sức khỏe định kỳ hoặc sàng lọc miễn phí hằng năm; tỷ lệ bao phủ bảo hiểm y tế đạt trên 95% dân số; từng bước nâng cao toàn diện thể lực, tầm vóc và tuổi thọ người Việt. Chăm sóc sức khỏe không chỉ là nhiệm vụ của ngành y tế mà cần sự chung tay của toàn xã hội và sự chủ động của mỗi cá nhân.

Hưởng ứng Ngày Sức khỏe toàn dân (07/4), mỗi người hãy bắt đầu từ những hành động nhỏ nhất. Sức khỏe là vô giá - và sự chủ động của bạn chính là chìa khóa để bảo vệ tài sản ấy một cách bền vững nhất.

Nguồn: Trung tâm Kiểm soát bệnh tật Thành phố Hồ Chí Minh (HCDC)