



7-ми април – Световен ден на здравето

7-ми април е Световен ден на здравето и професионален празник на здравния работник. Празникът се чества на тази дата, тъй като през 1948 г. в Женева е създадена Световната здравна организация (WHO). Всяка година на този ден глобалната здравна инициатива приканва всички да се фокусират върху определено здравно предизвикателство със световна значимост. Чрез този призив се акцентира върху новопоявяващи се здравни проблеми и се дава възможност да се започнат колективни действия за опазване здравето на хората и тяхното благоденствие.

За Световния ден на здравето СЗО призовава световните лидери да предприемат конкретни стъпки за преминаване към универсално здравеопазване. Това означава да се гарантира, че всички и навсякъде имат достъп до качествени здравни услуги, без да са изправени пред финансови затруднения.

Грижата за собственото здраве обаче е преди всичко лична – всеки човек е необходимо да изгради навик за редовно посещение на профилактични прегледи. Най-добрият начин да останем здрави е профилактично да се преглеждаме и да поддържаме здравето си. Независимо от моментното ни състояние и това, че се чувстваме в отлично здраве, трябва да посещаваме здравно заведение, за да ни бъдат направени основни изследвания, като: нива на холестерол; кръвно налягане; стоматологични прегледи; очни и дерматологични прегледи; диабет; редовно поставяне на имунизации.

Профилактиката на здравето е важна както за децата, така и за порасналите и възрастните хора. Всеки от всяка възраст е застрашен от различни заболявания. Добре е всяка година да минаваме на профилактичен преглед при специалист, за да можем да живеем по-спокойно. Добре е да спортуваме умерено, да се разхождаме сред природата колкото се може по-често – дори в парка, да се храним здравословно – с по-малко мазнини, захар и сол, както и да приемаме повече течности, препоръчително вода.

Грижата за здравето е основна и неразделна част от живота и заниманията на населението – тя не бива да бъде пренебрегвана, за да може всеки един от нас да живее пълноценно и приятно.

Празникът на здравния работник – 7 април, се разглежда като възможност за привличане на вниманието на света към здравните проблеми на човечеството, както и като ден за изказване на признателност към труда на лекарите и всички медицински специалисти.