



„НАШАТА ПЛАНЕТА, НАШЕТО ЗДРАВЕ“ – МОТО НА СВЕТОВНИЯ ДЕН НА ЗДРАВЕТО 7 АПРИЛ 2022 Г.

7 април е избран за Световен ден на здравето през 1948 година.

На тази дата се отбелязва и Деня на здравния работник. Това е професионалният празник на лекари, зъболекари, медицински сестри, акушерки, фармацевти и всички здравни работници, посветили живота си на каузата да опазват живота и здравето на хората.

Опазването на човешкото здраве (здравеопазване) е една от основните функции на държавата. В световен мащаб Световната здравна организация отговаря за опазването на здравето на човека.

180 са страните членки на СЗО, които работят по програми насочени към решаване на здравните проблеми, съвместно с правителствата, специализирани организации, ООН и други неправителствени формации. България също е член на Световната здравна организация и от нейното основаване участва активно в профилактични програми за подобряване на здравето.

Здраве, според дефиницията на СЗО, означава не просто липса на болести и недъзи, а цялостно физическо, психическо и социално благосъстояние на човека. **Здравето** е богатство на цялото общество, което не може да бъде оценено. Пожелаваме си **здраве**, когато се срещнем, или се сбогуваме, защото това е основата за щастлив и пълноценен живот. Доброто **здраве** ни осигурява дълголетие и активен живот, допринася за изпълнението на нашите планове, преодоляване на трудностите, прави възможно успешното решаване на житейските задачи.

Първоначалното здраве се залага в човешкия геном от гените на родителите. Но здравето също се влияе от следните негативни рискови фактори:

- Нездравословно/ небалансирано хранене;

- Обездвижване / заседнал начин на живот;
- Пушене;
- Употреба на алкохол, стимуланти, наркотици;
- Стрес, пренапрежение;
- Замърсяване на околната среда.

Постигането и поддържането на здраве е непрекъснат и продължителен процес, който се повлиява основно от еволюцията на знание, собствената грижа за здраве и лекарската помощ.

Човекът, водещ здравословен начин на живот, ще има не само по-добро здравно състояние, но освен това ще изглежда по-добре и със сигурност ще прибави „години към живота си“, но заедно с това и „здраве към годините“. Никога не е късно да започне да прилага в своето ежедневие препоръчителната превенция и профилактика на здраве, като колкото по-рано започне това, толкова по – добре е това за него.

Така ще се превърне от „пасивен консуматор“ на лечебна помощ в „активен участник“ за управление и опазване на собственото си здраве.