

„7 KWIETNIA - ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA”

Zdrowie to pierwsza rzecz, której życzymy zarówno sobie, jak i naszym bliskim.



Dobrego samopoczucia jednak nie zapewni nam jedynie brak chorób czy dokuczającego bólu.

Jak wskazuje WHO (Światowa Organizacja Zdrowia), czyli najważniejsza międzynarodowa instytucja zajmująca się szeroko pojętą opieką zdrowotną, zdrowie to stan dobrostanu, który możemy osiągnąć tylko wtedy, gdy zadbamy o wszystkie jego aspekty, od fizycznego, przez psychiczny, aż po ten społeczny.

Styl i tempo życia, widocznie zmieniające się na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci, przynoszą nowe i intensyfikują istniejące już wcześniej czynniki wpływające na nasze zdrowie.

Ma to potwierdzenie w nieustanym wzroście zachorowań na nowotwory, cukrzycę, choroby układu sercowo-naczyniowego, czy różnego typu alergię - wszystkie obecnie uznawane za choroby cywilizacyjne. Towarzyszący nam nieustannie stres wyraźnie odbija się także na zdrowiu psychicznym, którego niestety wciąż nie traktujemy z należytą powagą.

ZDROWIE JAKO WARTOŚĆ

- zdrowia nie da się kupić
- dbanie o zdrowie to dobra inwestycja na przyszłość
- chronić je
- doskonalić je
- przywracać je



Dbanie o zdrowie nie musi być trudne, jeśli skupimy się na zapobieganiu możliwym dolegliwościom. Zdrowa i zbilansowana dieta, nawadnianie organizmu, częsta aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu oraz zarezerwowanie czasu na regenerację i odpoczynek to pierwszy i najważniejszy krok ku lepszemu samopoczuciu.

Jeśli dodamy do tego regularne wizyty u lekarza połączone z badaniami moczu i krwi, nasze szanse na cieszenie się zdrowiem bez leków znacznie wzrosną.

NIEZBĘDNE DLA ZDROWIA



7 kwiecień jest Światowym Dniem Zdrowia.



Światowy Dzień Zdrowia, ang. World Health Day - święto ustanowione przez Pierwsze Zgromadzenie Ogólne Światowej Organizacji Zdrowia w 1948 roku. Obchodzone jest corocznie od 1950 w dniu 7 kwietnia, w rocznicę powstania WHO.

Jego celem jest zwrócenie szczególnej uwagi na najbardziej palące i zaniedbane problemy zdrowotne społeczeństw na świecie. Za czasów PRL-u (w latach 1973-2001) obchodzono ten dzień, jako Dzień Pracownika Służby Zdrowia w pierwszą niedzielę po 7 kwietnia.

Obecnie (pod tą samą nazwą) obchodzony jest razem ze Światowym Dniem Zdrowia. Polscy pracownicy służby zdrowia świętują również w liturgiczne święto św. Łukasza Ewangelisty, patrona lekarzy, to jest 18 października.

Według Światowej Organizacji Zdrowia, połowa ludzi na całym świecie nie otrzymuje opieki medycznej na miarę swoich potrzeb, a każdego roku ok. 100 milionów osób doświadcza skrajnego ubóstwa z powodu wydatków na zdrowie. Muszą oni wybierać pomiędzy opieką medyczną a jedzeniem, ubraniem lub nawet mieszkaniem.

Zapewnienie powszechnej opieki zdrowotnej jest wyzwaniem dla polityków, pracowników służby zdrowia i każdego z nas. Jak podkreśla Światowa Organizacja Zdrowia - zdrowie jest prawem człowieka. Każdy człowiek, wszędzie na świecie powinien mieć możliwość uzyskania informacji, a także wysokiej jakości usług zdrowotnych (bez trudności finansowych), które są mu niezbędne do dbania o zdrowie własne i swoich rodzin.

Obchody Światowego Dnia Zdrowia są także pretekstem do zwrócenia uwagi na znaczenie równości w dostępie do usług medycznych.

Światowy dzień zdrowia

Święto ustanowione przez Pierwsze Zgromadzenie Ogólne **Światowej Organizacji Zdrowia** (WHO) w 1948 roku. Obchodzone jest corocznie od 1950 w dniu 7 kwietnia, w rocznicę powstania WHO.



Pozdrawiam

Anna Listowska