



## Tato, zadbaj o zdrowie

**Chcesz zachować zdrowie na długie lata? Wybierz zdrowy styl życia, bądź aktywny fizycznie, nie pal papierosów, wysypiaj się, zdrowo odżywiaj i regularnie badaj**

Wprowadź w życie kilka prostych nawyków zdrowego stylu życia. Dzięki nim:

- poprawisz swoje samopoczucie
- lepiej będziesz sobie radził w sytuacjach stresowych
- zyskasz więcej dystansu i spokoju na co dzień
- poprawisz kondycję fizyczną i psychiczną
- zyskasz więcej energii do działania
- opóźnisz proces starzenia się organizmu
- zapobiegiesz wielu chorobom cywilizacyjnym
- wykryjesz wiele chorób na wczesnym etapie, co pomoże w ich całkowitym wyleczeniu.

## Odżywianie

Zdrowa dieta polega na:

- zapewnianiu organizmowi wszystkich potrzebnych składników
- unikaniu produktów szkodliwych, które nie służą zdrowiu.

Aby odżywiać się zdrowo, przestrzegaj kilku podstawowych zasad:

- jedz regularnie, od 4 do 5 posiłków w ciągu dnia, i nie podjadaj między posiłkami
- dzień zaczynaj od śniadania, ostatni posiłek zjadaj minimum 3 godziny przed snem
- w każdym posiłku spożywaj porcję warzyw lub owoców (jedna porcja to np. jabłko lub 3 stołowe łyżki dowolnych warzyw) – warzywa powinny stanowić minimum połowę tego, co zjadasz
- jedz codziennie:
  - produkty mleczne – np. jogurt czy kefir, które zawierają bakterie probiotyczne
  - nieprzetworzone produkty zbożowe, które zawierają błonnik – np. pieczywo z mąki z pełnego przemiału, ryż brązowy, kasza gryczana
  - ryby, zwłaszcza morskie, które zawierają dobry tłuszcz
  - orzechy – niewielką garść
  - jaja
  - nasiona roślin strączkowych
- wybieraj produkty o mniejszej zawartości soli i tłuszczu, nieprzetworzone
- wybieraj tłuszcze roślinne (np. oliwę z oliwek), a unikaj tłuszczu tropikalnych (olej kokosowy, palmowy)
- ogranicz mięso, zwłaszcza czerwone (np. wieprzowina, wołowina)
- unikaj (lub jedz okazjonalnie): słodczy, chipsów, słonych i słodkich przekąsek, słodzonych napojów, smażonych potraw, produktów przetworzonych, fast foodów
- jedz powoli, w spokoju
- nie objadaj się – jedz tylko tyle, by zaspokoić głód
- pij dużo wody.

Skorzystaj z diet z konkretnymi jadłospisami przygotowanych przez NFZ. Są one oparte na diecie DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), uznawanej za jedną z najzdrowszych diet na świecie. Stosuje się ją przede wszystkim do zapobiegania chorobom układu krążenia (lub wspomagająco w ich leczeniu), jednak ma ona dobroczynny wpływ na cały organizm.

[Wejdź na portal DIETY NFZ](#) 

## Aktywność fizyczna

Ludzie aktywni fizycznie są zdrowsi i żyją dłużej w porównaniu z osobami prowadzącymi siedzący tryb życia. Aktywność fizyczna:

- sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała
- wzmacnia układ odpornościowy
- zmniejsza ryzyko występowania chorób przewlekłych.

Aby osiągnąć prozdrowotne efekty, nie musisz uprawiać sportu wyczynowo. Najkorzystniejsza dla zdrowia jest aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności – np. spacer, jazda na rowerze, pływanie, jazda na rolkach. Możesz zastosować tzw. renesansowy model aktywności fizycznej. Polega on na uprawianiu różnych rodzajów dyscyplin w kolejne dni tygodnia, w zależności od upodobań, miejsca pobytu oraz pory roku.

Ograniczaj też korzystanie z samochodu, komunikacji miejskiej oraz windy i pokonuj możliwie jak najdłuższe dystanse pieszo. Dzięki temu wprowadzisz aktywność do swojego życia bez wysiłku i stanie się ona częścią Twoich codziennych działań.

Pozytywny efekt ćwiczeń utrzymuje się dość krótko, dlatego bardzo ważna jest regularność. Lepiej codziennie wybrać się na 20-minutowy spacer niż raz w tygodniu udać się na 3-godzinną wędrowkę.

**Często okazjonalnie (lub natógowo) korzystasz z używek: palisz papierosy (lub e-papierosy), pijesz alkohol, stosujesz dopalacze, a nawet narkotyki. Wydaje Ci się, że to nic złego. Jednak jakkolwiek atrakcyjne i niegroźne mogą Ci się wydawać używki, niosą one ryzyko wielu negatywnych konsekwencji fizycznych, psychicznych i społecznych. Niszczą zdrowie, prowadzą do uzależnienia czy utraty panowania nad swoim życiem. Jeśli chcesz zachować zdrowie – unikaj ich.**

## Badania profilaktyczne

Dzięki systematycznemu kontrolowaniu swojego stanu zdrowia dasz sobie szansę na długie życie w dobrej kondycji. Badania profilaktyczne bowiem pozwalają na wczesne wykrycie wielu chorób, gdy nie dają one jeszcze żadnych objawów klinicznych, co może ułatwić ich całkowite wyleczenie lub zapobiec ich następstwom.

### Badania podstawowe

Badaj się regularnie. Samodzielnie raz w miesiącu kontroluj jądra, żeby sprawdzić, czy nie wyczuwasz jakiegogo guzka. A raz do roku:

- sprawdź: morfologię, OB, stężenie glukozy we krwi ogólne parametry moczu
- zmierz ciśnienie tętnicze
- sprawdź: masę ciała, obwód w pasie oraz wskaźnik BMI
- przebadaj się u lekarza rodzinnego lub lekarza internisty
- skontroluj stan zębów, przyzębia oraz jamy ustnej u stomatologa.

### Wizyty u urologa

U wielu mężczyzn wizyta u urologa wywołuje wstyd. Niestety! Może on wykryć groźne dla życia nowotwory: jądra i prostaty. Nowotwór jądra jest chorobą młodych mężczyzn – najczęściej zachorowań odnotowuje się w wieku 15–40 lat. Ryzyko zachorowania na nowotwór prostaty rośnie wraz z wiekiem – po 40. roku życia, a najczęściej przypadków wykrywanych jest u mężczyzn, którzy ukończyli 70 lat.

Odwiedzaj urologa regularnie. Potrzebujesz do niego skierowanie, które może wystawić każdy lekarz ubezpieczenia zdrowotnego (czyli taki, który przyjmuje w ramachNFZ).

**Nie lekceważ niepokojących objawów. Gdy coś Cię zaniepokoi, jak najszybciej udaj się do urologa.**

## Programy profilaktyczne

Korzystaj ze specjalnych programów profilaktycznych. Ułatwiają one dostęp do specjalistów i badań diagnostycznych. Takie programy to np.:

- program Profilaktyka 40 plus – warunkiem jest ukończenie 40 lat
- profilaktyka chorób układu krążenia (CHUK) – warunkiem jest wiek od 35 do 65 lat, nieleczenie się na choroby układu krążenia, cukrzycę, przewlekłą chorobę nerek, rodzinną hipercholesterolemię, niekorzystanie w ciągu ostatnich 5 lat z badań w ramach tego programu, obciążenie czynnikami ryzyka (np. nadwagą, otyłością, nadciśnieniem)
- profilaktyka chorób kardiologicznych (KORDIAN) – warunkiem jest skończenie 18 lat, podejrzenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, niekorzystanie w ciągu ostatnich 5 lat z programu CHUK i nieleczenie się na choroby układu sercowo-naczyniowego.

[Sprawdź, jakie są aktualnie realizowane programy profilaktyczne i jak z nich skorzystać.](#)

## Przeczytaj także



### Jak dbać o dobry sen?

Bez odpowiedniego snu przestajemy prawidłowo funkcjonować. Co robić, żeby uchronić się przed zaburzeniami snu?



### Dlaczego warto rzucić palenie?

Tytoń szkodzi prawie każdemu organowi ciała. Każdego roku z powodu papierosów umiera na świecie ponad 8 milionów ludzi!



## Jak radzić sobie ze stresem?

Stres jest częścią życia. Jednak gdy trwa zbyt długo, prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych. Dowiedz się, jak minimalizować jego skutki