pacjent.gov.pl

Tato, zadbaj o zdrowie

Data aktualizacji
2023-04-19

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
- zapobiegniesz 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 zwierają 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 tłuszczy tropikalnych (olej kokosowy, palmowy)
- ogranicz mięso, zwłaszcza czerwone (np. wieprzowina, wołowina)

- unikaj (lub jedz okazjonalnie): słodyczy, 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 wędrówkę.

> **Często okazjonalnie (lub nałogowo) 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 szanse 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 jakiegoś 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. Niesłusznie! Może on wykryć groźne dla życia nowotwory: jądra i prostaty. Nowotwór jądra jest chorobą młodych mężczyzn – najwięcej zachorowań odnotowuje się w wieku 15–40 lat. Ryzyko zachorowania na nowotwór prostaty rośnie wraz z wiekiem – po 40. roku życia, a najwięcej 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 ramach NFZ).

> **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!

/aktualnosc/dlaczego-warto-rzucic-palenie

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