

## Choroby cywilizacyjne

**Choroby cywilizacyjne w dużej mierze są spowodowane niezdrowym stylem życia, na który mamy wpływ**

Na częstość występowania chorób zwanych cywilizacyjnymi wpływają między innymi: brak aktywności fizycznej, używki, stres, zanieczyszczenie środowiska. Chorują na nie coraz młodszy ludzie.

Choroby cywilizacyjne są zagrożeniem dla społeczeństwa, ponieważ powodują:

- wzrost śmiertelności
- częstsze występowanie różnego rodzaju schorzeń
- znaczące pogorszenia jakości życia.

Do chorób cywilizacyjnych należą m.in.:

- cukrzyca
- otyłość
- nabyte choroby sercowo-naczyniowe
- niektóre nowotwory
- zaburzenia psychiczne – np. zaburzenia lękowe
- choroby układu pokarmowego – np. choroba wrzodowa.

## Co wpływa na rozwój chorób cywilizacyjnych

Przyczyną chorób cywilizacyjnych są:

- postępujące uprzemysłowienie
- zanieczyszczenie środowiska naturalnego
- hałas
- styl życia:
  - siedzący tryb życia
  - nieprawidłowa dieta
  - niska aktywność fizyczna
  - palenie papierosów
  - brak odpoczynku
  - ciągłe narażanie się na stres.

## Unikaj zagrożenia

Możesz zapobiegać zachorowaniu na choroby cywilizacyjne. Stosuj zasady zdrowego stylu życia. Jednym z elementów walki z chorobami cywilizacyjnymi jest profilaktyka zdrowotna:

- aktywność fizyczna
- zbilansowana dieta
- ograniczenie używek
- odpoczynek
- łagodzenie stresu
- regularne badania.

## Pamiętaj o aktywności fizycznej

Wypróbuj darmowy program treningowy [8 tygodni do zdrowia](#) dostępny przez Internet na kanale [YouTube Akademia NFZ](#) oraz w telefonie poprzez aplikację [mojeIKP](#).

W każdym treningu otrzymasz wsparcie zespołu ekspertów:

- fizjoterapeuty – demonstruje, jak poprawnie wykonać trening

- trenera – przeprowadza przez trening
- lekarza – omawia zdrowotne korzyści wysiłku fizycznego
- psychologa – motywuje i zachęca do wytrwałości.

Treningi pomogą Ci:

- uzyskać większą sprawność fizyczną
- poprawić ogólną wydolność organizmu
- obniżyć ciśnienie krwi
- wpłynąć na lepszą pracę serca.

## Jedz zdrowo

Na portalu [Diety NFZ](#) znajdziesz darmowe:

- plany żywieniowe
- porady na temat zdrowego odżywiania
- filmy z poradami żywieniowymi
- quizy o zdrowych nawykach
- e-booki z przepisami.

## Wykonuj regularnie pomiary ciała

W [oddziałach wojewódzkich NFZ](#) są dostępne kioski profilaktyczne. Możesz w nich zbadać:

- wzrost
- masę ciała
- skład ciała
- ciśnienie krwi.
- BMI – indeks masy ciała.

Korzystaj regularnie z tej możliwości.

## Programy profilaktyczne

Profilaktyka oznacza też wczesne wykrywanie chorób.

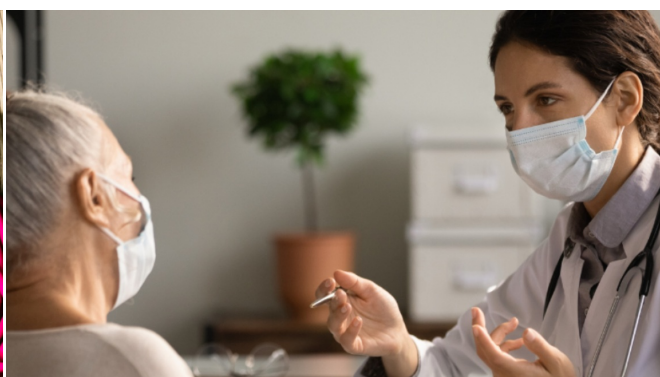
- Dbaj o zdrowy styl życia.
- Idź na badania przesiewowe – wczesnie wykryte choroby często można wyleczyć.
- Korzystaj z programów profilaktycznych – sprawdź, które z nich są dla Ciebie.

### [Znajdź program profilaktyczny dla siebie](#)

Przeczytaj materiały edukacyjne

### [Choroby cywilizacyjne — materiały edukacyjne](#)

## Przeczytaj także



### Filary zdrowia – ruch i zdrowe odżywianie

Zapadalność i umieralność na choroby dietozależne można zmniejszyć dzięki zmianie nawyków żywieniowych, regularnej aktywności fizycznej i rezygnacji z palenia tytoniu. Jest to możliwe nawet w społeczeństwach demograficznie starzejących się

### Opieka koordynowana w podstawowej opiece zdrowotnej

Opieka koordynowana w POZ przynosi nowe korzyści dla pacjenta



## **10 powodów, by skorzystać z programu Profilaktyka 40 PLUS**

Możliwość przebadania się w ramach programu Profilaktyka 40 PLUS została wydłużona do końca czerwca 2024 roku. Dlaczego warto z niego skorzystać?