Choroby cywilizacyjne

Data aktualizacji
2024-05-24

Na częstość występowania chorób zwanych cywilizacyjnymi wpływają między innymi: brak aktywności fizycznej, używki, stres, zanieczyszczenie środowiska. Chorują na nie coraz młodsi 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 – wcześnie 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 aktywność 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?