

Światowy Dzień Zdrowia



Co roku 7 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia. Ma on na celu zwiększenie świadomości na temat zdrowia i chorób oraz promowanie zdrowego stylu życia. W tym roku tematem przewodnim jest "Moje zdrowie, moje prawo". Pamiętaj, że prawo do zdrowia jest Twoim podstawowym prawem i to Ty w największym stopniu wpływasz na swoje zdrowie.

Aktywność fizyczna – ruch to podstawa

Bardzo ważnymi czynnikami wspierającymi zdrowie są aktywność fizyczna oraz sposób odżywiania. Dopasuj je do swoich potrzeb i możliwości. Aktywność, która sprawia Ci przyjemność, poprawia stan Twojego zdrowia, a dodatkowo:

- sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała
- wzmacnia układ odpornościowy
- zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby przewlekłe.

Choroby układu sercowo - naczyniowego

Do głównych chorób układu sercowo-naczyniowego należą m.in. nadciśnienie tętnicze, zawał serca, choroba wieńcowa, udar mózgu. Choroby te stanowią najczęstszą przyczynę zgonów. Wpływa na to wiele czynników związanych ze współczesnym stylem życia. Dlatego, żeby zminimalizować ryzyko zachorowania, tak ważne jest wyeliminowanie niewłaściwych nawyków i stosowanie zasad zdrowego stylu życia.

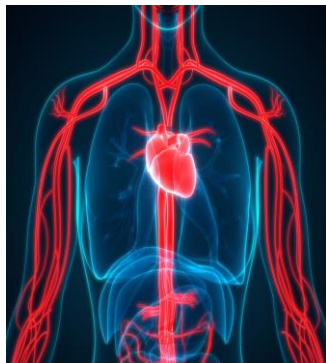
Dla osób szczególnie narażonych na choroby układu krążenia powstał program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (CHUK), którego celem jest szerzenie wiedzy i podnoszenie świadomości pacjentów na temat chorób układu krążenia, poprzez edukację i aktywną profilaktykę.

Więcej informacji: <https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne/program-profilaktyki-chorob-ukladu-krazenia-chuk>

Zasady profilaktyki chorób układu krążenia

W leczeniu i profilaktyce chorób układu krążenia kluczowe znaczenie ma zmiana stylu życia, nawyków żywieniowych i utrzymywanie prawidłowej masy ciała.

- Odżywiaj się zdrowo (ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych i soli).
- Uprawiaj regularnie aktywność fizyczną dostosowaną do wieku oraz stanu zdrowia. Pozwoli to na utrzymanie prawidłowej masy ciała.
- Kontroluj ciśnienie tętnicze krwi. Utrzymuj je w granicach normy (<140 /90 mmHg).
- Zadbaj o prawidłowe stężenie cholesterolu, którego wartość powinna zawierać się w przedziale 180 – 200 mg/dl.
- Nie pal i unikaj ekspozycji biernej na dym tytoniowy.
- Ogranicz spożywanie alkoholu.



8 zasad zdrowego odżywiania

Odpowiednie odżywianie jest jednym najważniejszych elementów wpływających na Twoje zdrowie. To, co jesz, ma ogromny wpływ na Twoje-samopoczucie, kondycję fizyczną i umysłową oraz ogólną odporność, dlatego:

- pij odpowiednie ilości wody i niesłodzonych płynów – co najmniej 1,5 litra dziennie
- unikaj picia alkoholu
- jedz regularnie posiłki i staraj się nie podjadać między nimi
- jedz w każdym posiłku różnorodne, sezonowe warzywa i owoce
- wybieraj żywność jak najmniej przetworzoną. Unikaj dań gotowych, gdyż-zawierają dużą ilość soli
- czytaj składy kupowanych produktów - wybieraj te bez dodatku cukru i soli lub o niższej ich zawartości
- wybieraj owoce i niesolone orzechy zamiast słodczy
- unikaj diet restrykcyjnych i eliminacyjnych – chyba, że Twój stan zdrowia tego wymaga.

Portal Diety NFZ

Chcesz dowiedzieć się, jak wykorzystać warzywa i owoce, do przygotowania lekkich, pysznych i zdrowych posiłków? W e-bookach dostępnych na portalu Diety NFZ znajdziesz przepisy bazujące na łatwo dostępnych sezonowych produktach. Skorzystają na tym nie tylko Twoje kubki smakowe, ale także układ odpornościowy.

Więcej na: <https://diety.nfz.gov.pl/>



Szczepienia

Szczepienia ratują życie i chronią nas przed zachorowaniem na choroby zakaźne, a także przed ich ciężkimi powikłaniami.

Te, które są obowiązkowe dla dzieci i młodzieży do 19 roku życia, realizowane są według kalendarza szczepień.

Jednak odporność poszczepienna nabyta w dzieciństwie nie wystarcza na całe życie, a niektóre choroby zakaźne występują częściej u dorosłych niż u dzieci i mają u nich cięższy przebieg. Dlatego szczepić się powinni również dorośli. Warto też wykonywać szczepienia przeciwko grypie sezonowej, gdyż jest to najskuteczniejsza metoda zapobiegania zachorowaniu. Nawet jeśli zarazisz się grypą, to infekcję przejdiesz lżej i możesz uniknąć powikłań.

Przeczytaj więcej: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/zaszczep-sie-na-zdrowie>

Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl



diety.nfz.gov.pl



nfz.gov.pl