

Choroby układu sercowo-naczyniowego

Zawał serca, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, udar mózgu to jedne z najczęstszych przyczyn zgonów na świecie. Aby im zapobiegać:

- odżywiaj się zdrowo
- zadbaj o aktywność fizyczną dostosowaną do wieku i możliwości
- kontroluj ciśnienie tętnicze krwi
- unikaj palenia (również biernego)
- badaj się profilaktycznie.

Dla osób szczególnie narażonych na choroby układu krążenia powstał program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia. Możesz z niego skorzystać w swojej przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Zgłoś chęć wzięcia udziału, a przychodnia sprawdzi, czy kwalifikujesz się do programu.

Badania wykona lekarz lub pielęgniarka POZ.

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

Nowotwory

Są drugą w kolejności przyczyną zgonów w Polsce. Najczęstsze zachorowania u mężczyzn to rak prostaty, a u kobiet rak piersi.

W celu zapobiegania rozwojowi chorób nowotworowych powstał Europejski kodeks walki z rakiem, czyli 12 zaleceń dotyczących prewencji nowotworów:

- pierwotnej – czyli ograniczania działania czynników ryzyka (kancerogenów) na nasz organizm
- wtórnej – czyli wykrywania choroby na możliwie najwcześniejszym etapie zaawansowania.

Więcej na: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/europejski-kodeks-walki-z-rakiem>

Depresja

Depresja jest częstym zaburzeniem psychicznym, które poprzez obniżenie nastroju poważnie zakłóca codzienne życie. Depresja może wystąpić u każdego, dlatego warto wiedzieć jak ją rozpoznać i jak jej zapobiegać.

Jakie objawy i zachowania powinny budzić niepokój?

Pierwsze objawy depresji często pozostają niezauważone. Są to m.in.:

- smutek towarzyszący niemal codziennie, przez większą część dnia
- brak zainteresowania wykonywaniem codziennych czynności
- uczucie zmęczenia i zaburzenia snu
- trudności ze skupieniem uwagi i myśleniem
- poczucie winy, mała wiara w siebie
- myśli o śmierci, o samobójstwie.

Nie lekceważ tych objawów. Nieleczona depresja może się nasilać. Wczesne rozpoznanie daje większe szanse na trwały powrót do zdrowia. Jeśli podejrzewasz, że możesz mieć depresję, nie bój się skorzystać z pomocy.

Gdzie szukać pomocy

116 111 – bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu

116 123 – bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych, czynny codziennie w godz. 14.00–22.00

22 635 09 54 – telefon zaufania dla osób starszych, czynny w poniedziałek, środę, czwartek w godz. 17.00 – 20.00

800 108 108 – bezpłatny telefon wsparcia, czynny codziennie z wyjątkiem dni świątecznych

w godz. 14.00 – 20.00

