

Jak zadbać o siebie

Na Twoje zdrowie wpływa zarówno higieniczny, zdrowy styl życia, jak i dobre samopoczucie. Niewłaściwa dieta, używki, stres i brak regularnej aktywności fizycznej sprzyjają rozwojowi wielu chorób.

Aby zdrowo żyć:

- dbaj o regularną aktywność fizyczną
- przestrzegaj zdrowej i zbilansowanej diety
- wysypiaj się
- zadbaj o relaks
- ogranicz stres
- utrzymuj dobre relacje z ludźmi
- badaj się profilaktycznie.



Przydatne linki:

<https://akademia.nfz.gov.pl/kategoria-profilaktyki/uklad-krazenia/>

<https://akademia.nfz.gov.pl/kategoria-profilaktyki/nowotwory/>

<https://akademia.nfz.gov.pl/kategoria-profilaktyki/zdrowie-psychiczne/>

Porozmawiajmy o profilaktyce



AKADEMIA NFZ



akademia.nfz.gov.pl



DIETY NFZ



diety.nfz.gov.pl



Telefoniczna
Informacja Pacjenta
800 190 590



nfz.gov.pl

Światowy Dzień Chorego



Choroba może dotyczyć nie tylko Twojego ciała, ale też stanu psychicznego. Dlatego ważne jest, by zwracać uwagę na swoje potrzeby, a także udzielać wsparcia i pomocy innym.

Co wpływa na Twoje zdrowie

Na Twój stan zdrowia składają się czynniki genetyczne, wpływ środowiska oraz styl życia.

Głównymi chorobami cywilizacyjnymi są obecnie choroby serca oraz nowotwory.

Rośnie również liczba osób, u których występuje depresja lub inne zaburzenia psychiczne.

Aby zapobiegać chorobom cywilizacyjnym, należy wprowadzać zdrowe nawyki i regularnie poddawać się badaniom profilaktycznym.

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

