

Światowy Dzień Zdrowia

Co roku 7 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia. Zdrowie to nie tylko brak chorób, to także stan równowagi fizycznej, psychicznej i społecznej. Niech Światowy Dzień Zdrowia będzie inspiracją do podejmowania świadomych decyzji dotyczących naszego zdrowia. Badania diagnostyczne to niezbędna informacja o kondycji naszego organizmu, a w przypadku wykrycia choroby szansa na skuteczne jej wyleczenie.

Narodowy Fundusz Zdrowia zachęca do skorzystania z bezpłatnego kalendarza badań. Wystarczy wejść na stronę Akademii NFZ www.akademia.nfz.gov.pl/kalendarz-badan/, a otrzymasz zwrotną informację, jakie badania profilaktyczne powinieneś wykonać i które placówki je realizują. Zadbaj o zdrowie swoje i rodziny. Sprawdź, jakie to proste!

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.

8 zasad zdrowego żywienia

Odpowiednie odżywianie jest jednym z najważniejszych elementów wpływających na Twoje zdrowie. To, co jesz, ma ogromny wpływ na Twoje samopoczucie, kondycję fizyczną



ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

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, zawierających 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 posił-

ków? W e-bookach dostępnych na portalu Diety NFZ znajdziesz przepisy bazujące na łatwo dostępnych sezonowych produktach. Skorzystaj na tym nie tylko Twoje kubki smakowe, ale także układ odpornościowy. Po więcej informacji zajrzyj na stronę www.diety.nfz.gov.pl

Choroby układu sercowo-naczyniowego

Mimo coraz lepszej diagnostyki i nowoczesnych metod leczenia, umieralność w Polsce z powodu chorób układu krążenia należy do najwyższych w Europie. Na ich rozwój wpływa wiele czynników związanych ze współczesnym stylem życia, m.in.: nieodpowiednia dieta, palenie tytoniu i picie alkoholu, stres czy brak lub niewystarczająca ilość aktywności fizycznej. Długotrwałe narażenie na te czynniki może prowadzić do licznych zaburzeń, m.in.: otyłości, cukrzycy czy nadciśnienia tętniczego krwi. Jeśli wyeliminujemy niewłaściwe nawyki, możemy w dużym stopniu zminimalizować ryzyko zachorowania.

Dla osób szczególnie narażonych na choroby układu krążenia powstał program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (CHUK), który ma na celu podniesienie wiedzy i świadomości pacjentów na temat chorób układu krążenia i zdrowego stylu życia, ale przede wszystkim zmniejszenie o 20 proc. zachorowalności i umieralności Polaków z powodu chorób układu krążenia. Więcej informacji o programie znajdziesz na stronie www.pacjent.gov.pl w zakładce programy profilaktyczne.

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, dlatego:

- 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,
- zadbaj o prawidłowe stężenie cholesterolu,
- nie pal i unikaj ekspozycji biernej na dym tytoniowy, ogranicz spożywanie alkoholu.

Szczepienia

Szczepienia ratują życie i chronią nas przed zachorowaniem na choroby zakaźne, a także przed ich ciężkimi powikłaniami. Ministerstwo Zdrowia i Główny Inspektorat Sanitarny zalecają wykonywanie wszystkich szczepień obowiązkowych u dzieci. Szczególnie dotyczy to:

- szczepień na oddziałach noworodkowych
- szczepień obowiązkowych, które powinny być wykonane do 24. miesiąca życia
- szczepień z uwzględnieniem indywidualnych sytuacji dzieci z chorobami przewlekłymi
- szczepień przeciw wściekliznie, tężcowi, odrze, ospie wietrznej, WZW typu B, według wskazań medyc-

nych we wszystkich grupach wieku

- realizacji innych szczepień ochronnych, co do których jest konieczność podania lub dokończenie.

Większość dorosłych przechodziła w dzieciństwie szczepienia przeciw takim chorobom, jak błonica, tężec czy krztusiec. Jednak nabyta odporność zmniejsza się z upływem czasu od podania ostatniej dawki szczepionki. Dlatego wskazane jest przyjęcie dawki przypominającej. Wiele chorób wirusowych wieku dziecięcego (np. ospa wietrzna, odra, różyczka) u dorosłych ma znacznie cięższy przebieg niż u dzieci. W przypadku innych chorób (np. krztusca, grypy) dorośli mogą łagodnie chorować lub jako bezobjawowi nosiciele narażać swoje dzieci i wnuki, które jeszcze nie wykształciły odpowiednich mechanizmów obronnych. Warto także wykonywać szczepienia przeciwko grypie sezonowej. Nawet jeśli zarazi się grypą, to infekcję przejdiesz łatwiej i możesz uniknąć powikłań.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590