wybieram! życie

Prewencja nowotworów
i chorób układu krążenia

TWÓJ PORADNIK JAK ŻYĆ DŁUŻEJ, ZDROWO I ŚWIADOMIE

ISBN: 978-83-940736-0-2

ZAPOBIEGAJ!

Choroby układu krążenia i nowotwory złośliwe

Dekalog zdrowia

uniwersalne i proste sposoby na zmianę codziennych zachowań na lepsze

Już dziś zadbaj

o zdrowie swoje i całej rodziny

Fakty zamiast mitów

nie ryzykuj i w sprawach swojego zdrowia ufaj ekspertom!

Zabierz do domu!

Fundusze Europejskie Wiedza Edukacja Rozwój
Rzeczpospolita Polska
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Projekt „Zdrowe Firmy Zdrowi Ludzie podniesienie jakości w POZ" jest realizowany w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014 - 2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

wybieram!

Głównym celem programu jest budowanie kompetencji zdrowotnych, czyli wiedzy i umiejętności w zakresie dbania o swoje zdrowie. Wierzymy, że przekaz i wskazówki zawarte w programie przyczynią się do poprawy jakości oraz wydłużenia życia mieszkańców Dolnego Śląska.

Wybieram życie

jak skutecznie chronić się przed chorobami układu krążenia i nowotworami, które przedwcześnie przerywają ludzkie życie.

Wybieram świadomie

jak skutecznie dbać o zdrowie: praktyczne porady budowania kompetencji zdrowotnych.

Wybieram zdrowie

jak skutecznie chronić się przed chorobami przewlekłymi poprzez systematyczne i codzienne dbanie o jakość życia, właściwą dietę i aktywność fizyczną.

Wydawca: Fundacja „Promocja Zdrowia", ul. Mszczonowska 51, 05-830 Nadarzyn

Opracowanie tekstu: Kinga Janik-Koncewicz, Katarzyna Rosik, Iwona Młożniak, Mateusz Zatoński, Aleksandra Herbeć

Nadzór merytoryczny: prof. dr hab. n. med. Witold Zatoński

Opracowanie redakcyjne, korekta, grafika, skład i druk: grupasmart.com

Copyright: Fundacja „Promocja Zdrowia"

Informacje o projekcie: Projekt „Zdrowe Firmy Zdrowi Ludzie podniesienie jakości w POZ", WND-POWR.05.02.00-00-0019/17, Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020

ISBN: 978-83-940736-0-2

Każdego dnia wybieram zdrowie!

Jeszcze w połowie XX wieku jedna trzecia rodzących się w Polsce dzieci umierała przed piątym rokiem życia. Dziś umieralność niemowląt w naszym kraju jest bliska zeru. W tym samym okresie długość życia mężczyzn w Polsce wzrosła z 56 do 74 lat, a kobiet z 61 do niemal 82 lat. Część tego wzrostu można wytłumaczyć postępami w medycynie. Jednak to, czy dożyjemy w dobrej formie dojrzałego wieku zależy przede wszystkim od nas samych. Leki czy lekarze mogą tylko wspierać, pomagać nam w budowaniu dobrego stanu zdrowia.

Przygotowany przez Fundację „Promocja Zdrowia" we współpracy z wieloma instytucjami program ma na celu wyposażenie mieszkańców Dolnego Śląska w kompetencje zdrowotne, które pomogą im „regulować" długość i jakość swojego życia. W Polsce przedwczesna umieralność dorosłych jest nadal na wysokim poziomie w porównaniu z innymi krajami europejskimi. Śmierć jest naturalną częścią życia, natomiast nie powinna ona mieć miejsca przedwcześnie, przed czasem biologicznym. W krajach takich jak Włochy mniej niż 10% populacji umiera przed 65 rokiem życia. Tymczasem w Polsce aż 40% mężczyzn umiera przed osiągnięciem tego wieku. Polacy także częściej wchodzą w wiek dojrzały w gorszym stanie zdrowia niż inni Europejczycy.

Jako prezes Fundacji „Promocja Zdrowia" mam gorącą nadzieję, że program, który oddajemy w Państwa ręce pomoże Wam cieszyć się lepszym zdrowiem oraz doprowadzić w najbliższej dekadzie do zmniejszenia przedwczesnej umieralności o połowę (z 40% do mniej niż 20%). Wspólnymi siłami uda nam się w ten sposób zapobiec co roku 50 tysiącom przedwczesnych zgonów w całej Polsce.

Prof. dr hab. n. med. Witold A. Zatoński

Dekalog zdrowia

10 uniwersalnych kroków do zdrowego, lepszego i dłuższego życia

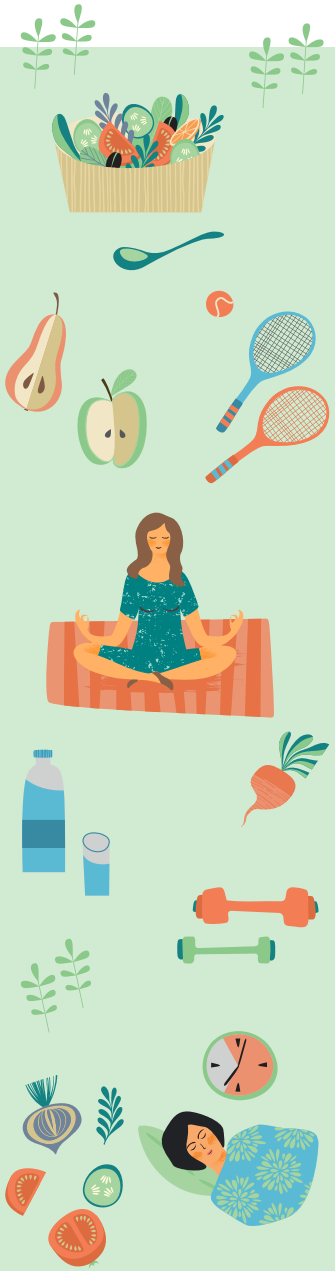
1. NIE PAL Palenie jest najważniejszym czynnikiem powodującym zachorowania i przedwczesne zgony z powodu chorób układu krążenia oraz nowotworów. Co drugi palacz umiera przedwcześnie na raka płuca i inne choroby odtytoniowe. Jeśli nie palisz, ogranicz narażenie na dym tytoniowy (tzw. bierne palenie).

2. ODŻYWIAJ SIĘ PRAWIDŁOWO Jedz produkty niskoprzetworzone, szczególnie pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa, owoce oraz rośliny strączkowe. Pamiętaj o rybach i olejach roślinnych. Unikaj wysokokalorycznych produktów o dużej zawartości cukru i/lub tłuszczu oraz napojów słodzonych, a także produktów wysokoprzetworzonych (w tym mięsnych) i o dużej zawartości soli.

3. PIJ WODĘ Twój organizm potrzebuje płynów dla odpowiedniego funkcjonowania. Zalecane jest minimum 1,5 litra (około 6-8 szklanek) wody dziennie. Najzdrowszym i najtańszym napojem jest woda niegazowana, ale można pić również niesłodzoną herbatę i kawę.

4. PAMIĘTAJ O RUCHU KAŻDEGO DNIA Zaledwie 30 minut codziennej aktywności fizycznej (o umiarkowanej intensywności) zapobiega chorobom serca i nowotworom, poprawia nastrój i pomaga radzić sobie ze stresem. Może to być szybki spacer, jazda na rowerze, czy inna dowolna aktywność - liczy się systematyczność!

5. UNIKAJ SIEDZĄCEGO TRYBU ŻYCIA Wielogodzinne siedzenie w domu lub w pracy naraża nasze ciało na wymuszoną pozycję i obciąża kręgosłup prowadząc do deformacji, co skutkuje przewlekłym bólem, a nawet problemami z poruszaniem się. Siedzący tryb życia spowalnia też tempo metabolizmu, co zwiększa ryzyko rozwoju nadwagi i otyłości. Ogranicz siedzenie w wolnym czasie, a w pracy co pół godziny zrób kilkuminutową przerwę na rozprostowanie się.



6. UNIKAJ ALKOHOLU Każdy napój alkoholowy (piwo, wino, wódka i inne) zwiększa ryzyko nowotworów, chorób serca i wątroby, uszkodzeń mózgu oraz układu nerwowego. Pamiętaj, nie ma bezpiecznej dawki alkoholu!

7. KONTROLUJ MASĘ CIAŁA Nadwaga i otyłość prowadzą do całej gamy poważnych schorzeń, zaburzeń funkcjonowania organizmu, w tym chorób układu krążenia i niektórych nowotworów, cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, zwyrodnień kręgosłupa i stawów oraz niepełnosprawności ruchowej.

8. PAMIĘTAJ O SZCZEPIENIACH Szczepienia to najbardziej efektywny i bezpieczny sposób chronienia się przed chorobami zakaźnymi. Szczepienia przeciwko chorobom zakaźnym wieku dziecięcego są obowiązkowe. Przeciwko wirusowi zapalenia wątroby typu B (HBV) i wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV), który powoduje raka szyjki macicy, można dodatkowo się zaszczepić.

9. WYSYPIAJ SIĘ Dobry sen (pomiędzy 6 a 9 godzin) wpłynie pozytywnie na Twoje samopoczucie, zmniejszy ryzyko otyłości, chorób serca oraz cukrzycy. Kładź się spać i wstawaj o regularnych porach. Postaraj się, żeby w Twojej sypialni było ciemno, cicho i utrzymuj w niej temperaturę od 18 do 21 stopni.

10. WYKONUJ BADANIA PROFILAKTYCZNE Pozwolą one wykryć ewentualne choroby we wstępnej ich fazie, co zwiększa szanse na pomyślne leczenie. Zawsze postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza.

Twoje kompetencje zdrowotne

Zdrowie to suma decyzji

Każdego dnia podejmujemy setki mniej lub bardziej ważnych decyzji dotyczących nas samych oraz naszych bliskich. Wśród nich wiele wyborów ma bezpośredni związek ze zdrowiem oraz wpływa na jakość życia. Czy czujemy się wystarczająco przygotowani do podejmowania takich decyzji? Czy posiadamy adekwatny zakres wiedzy i potrafimy korzystać z dostępnych informacji, które pomagają nam na podejmowanie samodzielnych i właściwych wyborów?

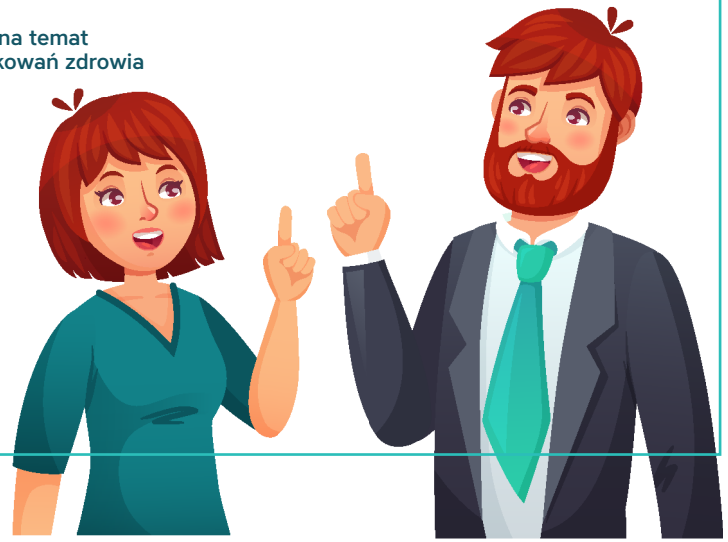
Czym są kompetencje zdrowotne?

By dokonywać dobrych wyborów dotyczących zdrowia konieczne jest posiadanie umiejętności potrzebnych do zrozumienia i wykorzystania informacji w sposób zapewniający dobre zdrowie nam samym, naszej rodzinie i bliskim. Zbiór tych umiejętności jest nazywany kompetencjami zdrowotnymi. Kompetencje zdrowotne są w Polsce wciąż pojęciem mało znanym i rzadko używanym. Oznaczają one osiągnięcie wystarczającego poziomu wiedzy, umiejętności oraz pewności siebie, aby móc świadomie prowadzić zdrowy styl życia i podejmować decyzje dotyczące wyborów zdrowotnych.

Wyższy poziom kompetencji zdrowotnych pozwala nie tylko zrozumieć ulotkę czy zażywać przepisane lekarstwa zgodnie z zaleceniami, ale również podejmować bardziej asertywne działania i samodzielnie troszczyć się o własne zdrowie. Kompetencje zdrowotne dają nam wiedzę na temat zdrowia oraz zagrożeń i ryzyka. Dzięki nim jesteśmy gotowi na wprowadzenie zdrowych codziennych nawyków i wdrożenie pozytywnych zmian w naszym życiu.

kompetencje zdrowotne

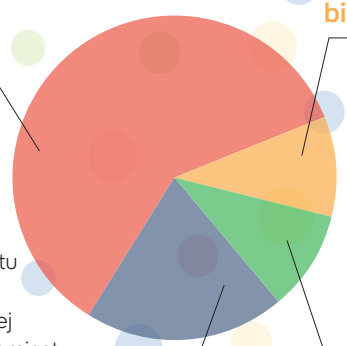
- Rozumienie informacji i umiejętność ich wykorzystywania
- Znajomość systemu ochrony zdrowia i umiejętność korzystania z opieki zdrowotnej
- Zdolność do podejmowania słusznych decyzji na temat zdrowia
- Poczucie pewności siebie, gotowości i motywacji do dbania o własne zdrowie
- Umiejętność i chęć wymiany informacji z lekarzem i personelem medycznym
- Umiejętność zdobywania właściwych informacji, dążenie do bycia poinformowanym
- Wiedza na temat uwarunkowań zdrowia



To Ty masz wpływ na zdrowe życie!

Nasze zdrowie w największym stopniu zależy od nas samych, naszego stylu życia i codziennych zachowań. Naukowcy udowodnili, że aż w 60% to zachowania odpowiadają za nasze zdrowie. Najbardziej skutecznym sposobem zapobiegania chorobom jest prowadzenie zdrowego stylu życia, w tym m.in. niepalenie tytoniu, prawidłowe odżywianie się, unikanie alkoholu oraz dbanie o kondycję psychiczną i fizyczną!

4 główne grupy czynników, wpływających na zdrowie



styl życia [60%]

Indywidualne decyzje podejmowane przez ludzi, które mają wpływ na ich zdrowie i nad którymi można sprawować kontrolę. Jeżeli człowiek podejmuje decyzje lub kultywuje nawyki szkodliwe z medycznego punktu widzenia, można powiedzieć, że sam przyczynia się do swojej choroby, a nawet śmierci. Natomiast poprzez zachowania prozdrowotne człowiek buduje własne zdrowie i przeciwdziała chorobom.

biologia człowieka [10%]

Czynniki związane z budową i funkcjonowaniem organizmu, takie jak genetyka czy anatomia (układ krążenia, składowe komórki, etc.); to także procesy, które zachodzą w ciele, jak np. dojrzewanie, starzenie się etc.

środowisko [10%]

Czynniki środowiska fizycznego (np. poziom smogu w powietrzu, poziom pierwiastków promieniotwórczych w glebie, etc.), jak i społecznego. Podobnie, jak biologia, środowisko jest w dużej mierze niezależne od pojedynczego człowieka i jego woli.

organizacja służby zdrowia [20%]

Jakość opieki zdrowotnej, usług medycznych, leczenia, pielęgnacji, rehabilitacji, szpitali, leków, ale także prewencji pierwotnej i profilaktyki.

Prewencja pierwotna jest najbardziej efektywnym sposobem walki z chorobami zagrażającymi życiu. To działania, które mają nie doprowadzić do choroby, czyli szeroko pojęte zapobieganie zachorowaniom poprzez wyeliminowanie lub zmniejszenie narażenia na czynniki ryzyka chorób.

Najczęstsze przyczyny przedwczesnej śmierci

Choroby układu krążenia

to schorzenia serca, tętnic i żył, inaczej nazywane chorobami układu sercowo-naczyniowego. Najczęściej występujące to: choroba niedokrwienna serca, choroby naczyń mózgowych, miażdżyca, nadciśnienie. Są one spowodowane zmianami w obrębie naczyń w związku z gromadzeniem się blaszki miażdżycowej, co przez lata postępuje bezobjawowo. W Polsce prawie co drugi zgon jest powodowany chorobami układu krążenia. Jest to coraz większy problem zdrowotny w Europie i jedno z największych wyzwań dla zdrowia publicznego na świecie. Występowanie chorób układu krążenia jest w dużym stopniu związane ze stylem życia i z czynnikami, które można modyfikować.

Nowotwory złośliwe

charakteryzują się niekontrolowanym wzrostem komórek, co powoduje powstanie guza, który może rozprzestrzenić się na różne części ciała. Sześć najczęstszych nowotworów złośliwych zarówno u mężczyzn (płuco, prostata, jelito grube, pęcherz moczowy, żołądek, nerka) jak i u kobiet (pierś, płuco, macica, jelito grube, jajnik, żołądek) stanowi około 60% wszystkich zachorowań nowotworowych. Najczęstszą przyczyną nowotworów złośliwych w krajach Unii Europejskiej jest palenie tytoniu. Dodatkowo, nadwaga i otyłość, nieprawidłowy sposób żywienia, brak aktywności fizycznej, picie alkoholu, mogą stanowić istotne przyczyny rozwoju chorób nowotworowych.

czynniki ryzyka

to określone zachowania lub cechy, które zwiększają ryzyko zachorowania na konkretne choroby. Czynniki modyfikowalne to takie, na które mamy wpływ (np. palenie papierosów, sposób odżywiania się). Z kolei czynniki niemodyfikowalne to cechy, na które nie mamy wpływu (np. wiek, występowanie choroby w rodzinie).

Dziękuję, nie palę!

Ryzyko zachorowania na raka płuc jest ok. 25 razy większe u osób palących. Palacze tracą co najmniej 10 lat życia!

Naukowcy są zgodni, że palenie tytoniu jest główną przyczyną przedwczesnych zgonów. Może prowadzić do rozwoju wielu chorób, nie tylko płuc. Nie istnieje bezpieczna dla zdrowia liczba wypalonych papierosów. Co więcej, dym tytoniowy wpływa także na niepalących. Kontakt z dymem papierosowym może prowadzić do łzawienia oczu, alergii, kaszlu, napadów astmy oskrzelowej, a również do poważnych chorób. Szczególnie narażone są dzieci, ale również dorośli, a nawet... zwierzęta domowe. Dla osób, które dla dobra swojego i bliskich decydują się zerwać z paleniem dostępne są różne formy wsparcia. Bierne palenie jest przyczyną przedwczesnych zgonów i rozwoju różnych chorób u osób niepalących. U dzieci zwiększa ryzyko nagłej śmierci łóżeczkowej, ostrych infekcji dróg oddechowych, zapalenia ucha środkowego, zaostrzenia objawów astmy. U dorosłych przede wszystkim pogarsza funkcjonowanie układu krążenia oraz zwiększa ryzyko choroby wieńcowej serca oraz raka płuca.

W dymie papierosowym znajduje się około 6 tys. substancji chemicznych, a ponad 40 z nich ma działanie rakotwórcze (m.in. benzen, formaldehyd i nitrozoaminy). Sama nikotyna nie jest rakotwórcza, ma natomiast silnie uzależniające działanie, porównywalne z niektórymi „twardymi" narkotykami.

co grozi palaczowi?

Nigdy nie jest za późno na rzucenie palenia!

Nawet po dziesięcioleciach palenia Twój organizm jest w stanie naprawiać wyrządzone przez tytoń szkody. Oprócz korzyści zdrowotnych są też i finansowe. Przelicz: jeśli wypalasz paczkę papierosów dziennie, która kosztuje ok. 15 zł, to w ciągu roku „puszczasz z dymem" prawie 6000 zł!

Rzucanie palenia to proces

Tak jak podróż, składa się z wielu etapów, czasami wymagających powtórzeń. Niektórzy potrafią rzucić palenie pod wpływem chwili, a inni potrzebują głębokiego namysłu, długich przygotowań, wyboru odpowiedniej metody, czasami pomocy lekarza. Nie ma złotego środka, czy idealnej recepty na zaprzestanie palenia. Jeśli palisz, to Ty także musisz odnaleźć swoją drogę. Sukces Twojego przedsięwzięcia zależy nie od tego w jakim stopniu jesteś uzależniony, tylko jak silną masz motywację, aby rzucić palenie!

Co musisz wiedzieć

Poznaj swoje uzależnienie, dowiedz się w jakich sytuacjach palisz najczęściej, jak Twój organizm reaguje, gdy nie możesz zapalić. Następnie wyznacz Dzień Zero – to data początku Twojej podróży. Pomoże Ci w niej wiedza o tym kiedy palisz, jak reagujesz na uzależnienie, jak radzić sobie z głodem nikotynowym i palaczami wokół siebie. Jeśli będziesz przygotowany/a, łatwiej poradzisz sobie w pierwszych, najtrudniejszych dniach po odstawieniu papierosów.

Rzuć palenie!

Oto 10 kroków do Twojego nowego, wolnego od papierosów życia:

1. Wyznacz „Datę Zero".
2. Podpisz umowę ze sobą.
3. Zaopatrz się w odpowiednie leki.
4. Przygotuj swoje otoczenie (pozbądź się popielniczek i zapalniczek).
5. Zmień nawyki.
6. Zacznij myśleć o sobie jako o osobie niepalącej.
7. Przygotuj się na skutki odstawienia.
8. Bądź aktywny fizycznie.
9. Zaangażuj innych.
10. Uwierz w sukces!

Korzyści zdrowotne z rzucenia palenia dla układu krążenia:

Poprawi się Twoje krążenie. Będziesz bardziej energiczny/a i wzmocnisz swój system odpornościowy, co pomoże unikać przeziębień.

Dzięki lepszemu krążeniu poprawisz sprawność fizyczną i seksualną. Łatwiej Ci będzie uprawiać sport.

Zmniejszy się poziom stresu dla organizmu powodowanego wahaniami poziomu nikotyny w organizmie.

Ochronisz swoich bliskich. Bierne palenie zwiększa ryzyko chorób serca i nowotworowych.

Wiem, co jem

Więcej warzyw i owoców

Zasady prawidłowego odżywiania się są takie same dla każdego: spożywanie warzyw i owoców 5 razy dziennie, produktów zbożowych pełnoziarnistych (kasze, pieczywo żytnie i razowe), niskoprzetworzonych (żywność, która nie została poddana obróbce przemysłowej, bez dodatku cukru, soli, tłuszczu).

Jedz dla serca

Naukowcy dowiedli, że niektóre składniki żywności mają szczególnie dobroczynny wpływ w prewencji nowotworów oraz działają ochronnie na układ krążenia. Są to m.in. antyoksydanty (tzw. przeciwutleniacze, m.in. witaminy A, E i C oraz cynk), a także wielonienasycone kwasy tłuszczowe (ALA – kwas alfalinolenowy, DHA – kwas dokozaheksaenowy oraz EPA – kwas eikozapentaenowy). Te pierwsze znajdują się w wielu produktach spożywczych, a szczególnie w czarnych porzeczkach, papryce, brokułach, pomidorach, brukselce, pomarańczach, szpinaku, sałacie, marchwi, orzechach. Z kolei wielonienasycone kwasy tłuszczowe obecne są w olejach roślinnych (olej rzepakowy, sojowy i lniany) oraz orzechach (np. włoskich i migdałach), a także w tłustych rybach morskich (np. łosoś, makrela, halibut, śledź, dorsz, sardynki, mintaj, tuńczyk).

Witaminy na bieżąco

Organizm człowieka nie potrafi syntetyzować większości antyoksydantów oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, dlatego należy dostarczać te związki z pożywieniem. Stąd też zalecenia spożywania co najmniej 5 porcji warzyw i owoców w ciągu dnia, aby na bieżąco i stale uzupełniać poziom drogocennych substancji w organizmie.

Dobre tłuszcze

Liczne badania naukowe przemawiają za tym, że spożywanie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych zapewnia szereg korzyści w profilaktyce chorób układu krążenia. Stąd zalecenia mówią, żeby codziennie spożywać oleje roślinne oraz orzechy, a co najmniej 2 razy w tygodniu ryby bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Uważaj na „chwyty reklamowe" na opakowaniach niektórych produktów jak określenia „light" albo „bez syropu fruktozowego" - mogą zawierać cukier lub inne niezdrowe składniki.

Piramida zdrowia

Piramida zdrowia to nie tylko właściwy sposób odżywiania. Rekomendacje obejmują również pozostałe elementy zdrowego życia, takie jak codzienny ruch, odpoczynek, unikanie stresu.

IM WIĘCEJ, TYM LEPIEJ

Podstawą zdrowego życia są nasze codzienne nawyki. By cieszyć się zdrowiem, pamiętaj o 6-9 godz. nocnego snu, codziennej aktywności fizycznej, dbaniu o higienę i myciu rąk. Pij wodę niegazowaną, dbaj o prawidłową masę ciała.

Alkohol: im mniej, tym lepiej

Nie ryzykuj

Alkohol zdecydowanie nie idzie w parze ze zdrowym i aktywnym życiem. Dowody naukowe wskazują, że picie alkoholu zwiększa ryzyko zachorowania na co najmniej 7 różnych lokalizacji nowotworowych: jamy ustnej, przełyku, gardła i krtani, wątroby, jelita grubego (okrężnicy i odbytnicy) oraz piersi. Dzieje się tak dlatego, że alkohol (etanol) jest w naszym organizmie przekształcany w związek chemiczny zwany aldehydem octowym. Zarówno etanol, jak i aldehyd octowy są substancjami rakotwórczymi. Alkohol niszczy komórki wątroby. Marskość wątroby także zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na raka. Alkohol może zwiększać poziom niektórych hormonów (np. estrogenu), co zwiększa ryzyko raka piersi.

Nie ma bezpiecznej dawki alkoholu!

Oprócz nowotworów i marskości wątroby, alkohol sprzyja powstawaniu szeregu innych chorób, jak np. zapaleniu trzustki. Może również powodować udar mózgu oraz niewydolność serca. Bardzo niebezpieczne jest spożywanie alkoholu kiedy bierze się leki przepisane przez lekarza.

Piwo to też alkohol

Piwo, wino, nalewki, likiery, drinki w puszkach zawierają ten sam składnik, co mocne trunki - etanol. Są „słabsze", wolniej się nimi upija, ale ich działanie na nasze zdrowie jest podobne jak w przypadku alkoholi wysokoprocentowych.

zabójczy duet

Niezwykle niebezpieczne jest połączenie palenia tytoniu z piciem alkoholu. Alkohol w jamie ustnej i gardle powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych i zwiększenie krążenia, co zwiększa wchłanianie chemicznych substancji rakotwórczych zawartych w dymie tytoniowym.

Więcej ruchu!

Wystarczą drobne zmiany, by wpleść więcej aktywności fizycznej w codzienną rutynę

Każdy ruch ma znaczenie

Aktywność fizyczna to każdy rodzaj podejmowanego przez nas ruchu, nie tylko specjalne ćwiczenia. To spacer, praca w ogródku – każde działanie, które wymaga od nas wstania z fotela czy od biurka. Uprawianie aktywności fizycznej zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów złośliwych, a także choroby wieńcowej, udaru, nadciśnienia, cukrzycy typu 2, osteoporozy i depresji.

Im więcej, tym lepiej

Korzyści wynikające z aktywności fizycznej są bezpośrednio związane z całkowitą ilością takiej aktywności (tj. jak długo i jak często się ruszamy), a także jej intensywnością. Ogólna zasada jest taka, że im więcej aktywności, tym lepiej. Zaleca się jak najwięcej, najlepiej codziennie, aktywności o niskiej intensywności (np. spacer). Ponadto rekomenduje się wykonywanie (w miarę możliwości) ćwiczeń o większej intensywności.

Regularna aktywność fizyczna, oprócz prawidłowego sposobu żywienia, odgrywa kluczową rolę w kontroli masy ciała, jest podstawą skutecznej prewencji wielu chorób oraz poprawia nastrój.

Proste sposoby na codzienny ruch

Wysiądź dwa przystanki wcześniej i idź na piechotę.
Wchodź po schodach zamiast używać windy.
W trakcie oglądania telewizji jazda na rowerze stacjonarnym, lub korzystanie z bieżni.
Wstawaj w pracy od biurka i prostuj kręgosłup.
W pracy spożywaj posiłki na stojąco.

Fakty zamiast mitów

Rozprawiamy się z najczęstszymi wątpliwościami dotyczącymi codziennych zdrowotnych wyborów

Nie istnieje specjalna dieta antynowotworowa

Prawidłowy sposób żywienia zmniejsza ryzyko zachorowania na raka i inne choroby przewlekłe. Nie istnieją żadne dowody potwierdzające, że określone rodzaje produktów spożywczych (nazywane niekiedy błędnie „super żywnością") same w sobie przyczyniają się do zmniejszenia ryzyka choroby. Ochronę daje zbilansowana dieta bogata w warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste, białko, tłuszcze nienasycone oraz uboga w cukier i tłuszcze nasycone.

Badanie markerów onkologicznych nie jest podstawą do diagnostyki raka

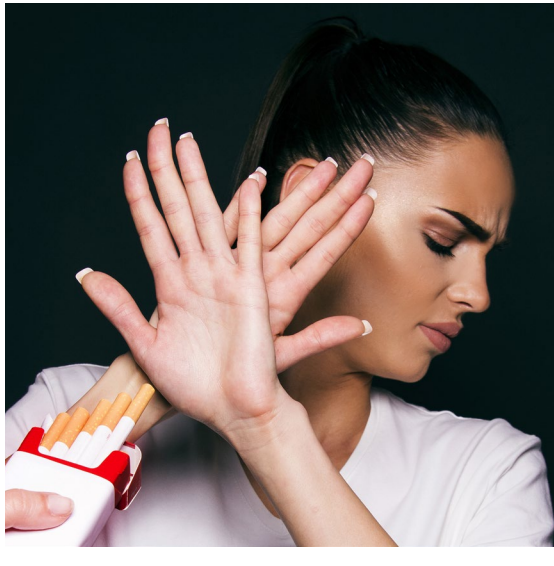
Badanie markerów jest badaniem uzupełniającym inne badania diagnostyczne w kierunku wykrycia nowotworu. Samo badanie markerów nie jest podstawą do diagnostyki raka. Jeśli masz obawy i chciałbyś wykonać dodatkowe badania, najlepiej skonsultuj to z Twoim lekarzem.

Papierosy nie są dobrym sposobem na zrzucenie masy ciała

Niektórzy uważają, że palenie pomaga kontrolować masę ciała lub obawiają się, że rzucenie palenia może doprowadzić do przytycia. Choć nikotyna faktycznie może mieć działanie zmniejszające apetyt, to nie palenie decyduje o Twojej masie, a prawidłowy sposób żywienia oraz regularna aktywność fizyczna. Korzyści dla zdrowia związane z rzuceniem palenia zdecydowanie przeważają nad niekorzystnymi skutkami związanymi z przybraniem kilku dodatkowych kilogramów.

Palę od dawna i czuję się dobrze. Czy to znaczy, że palenie mi nie szkodzi?

Zdecydowanie nie. Papierosy zawierają wiele substancji toksycznych, których działanie jest tym bardziej szkodliwe, im dłużej i więcej się pali. Na szczęście zaprzestanie palenia wpływa pozytywnie na zdrowie nawet u długoletnich palaczy. Należy również pamiętać, że paląc wpływa się negatywnie nie tylko na własne zdrowie, ale również tych, którzy przebywają w towarzystwie palacza.



Recepta na długowieczność

Świadczeniodawca

Pacjent

oddział NFZ

uprawnienia

ch. przewlekłe

R.p.

1. Pij wodę. Nie mniej niż 1,5 l dziennie.
2. Jedz orzechy, nasiona, ryby.
3. Używaj oleju rzepakowego – „polskiej oliwy".
4. Pięć razy dziennie warzywa i owoce o niskim indeksie glikemicznym.
5. Palenie, dym tytoniowy – zero tolerancji.
6. Alkohol – im mniej tym lepiej.
7. Nie dosładzaj.
8. Nie dosalaj potraw.
9. Bądź aktywny fizycznie każdego dnia. Biegaj, chodź, ograniczaj siedzenie.
10. Utrzymuj prawidłową masę ciała.
11. Kontroluj stres, sen i rekreację.
12. Korzystaj ze szczepień i badań profilaktycznych.

Data

Dane sd. i podpis lekarza

Prof. dr hab. n. med. Witold A. Zatoński

wybieram!

Recepta na zdrowie!

Wytnij i powieś w widocznym miejscu. Stosuj się do zaleceń Profesora.
Nie ma lepszej recepty niż zdrowy styl życia.

Znajdź informacje i wsparcie

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym

Tu uzyskasz informacje o metodach pomagających rzucić palenie oraz utrzymaniu abstynencji papierosowej. TPPP udziela także informacji jak się chronić przed nowotworami.

tel. 801 108 108 www.jakrzucicpalenie.pl

Narodowe Centrum Edukacji Zdrowotnej

Tutaj znajdziesz rzetelne informacje o prawidłowym sposobie żywienia, o właściwościach żywności i zdrowym stylu życia. Możesz także skorzystać z bezpłatnych konsultacji dietetycznych online.

www.ncez.pl

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Informacje o profilaktyce i rozwiązywaniu problemów alkoholowych oraz szkodach zdrowotnych wynikających z picia alkoholu.

www.parpa.pl

Ministerstwo Zdrowia

Tutaj znajdziesz m.in. informacje o dostępnych programach profilaktycznych i systemie opieki zdrowotnej w Polsce.

www.gov.pl/web/zdrowie

Narodowy Fundusz Zdrowia

Tu znajdziesz informację m.in. o programach profilaktycznych, prawach pacjenta, pakiecie onkologicznym, lekach i receptach.

www.nfz.gov.pl

przyjdź na warsztaty zdrowia w Twojej przychodni i dowiedz się:

jak żyć *zdrowo*

jak zmienić *nawyki żywieniowe*

jaką *aktywność fizyczną* podejmować

gdzie szukać *wiarygodnych informacji* na temat zdrowia

Nigdy nie jest za wcześnie ani za późno, by zacząć dbać o siebie i swoje zdrowie.

wybieram!