

Światowy Dzień Zdrowia 2024, czyli "Moje zdrowie, moje prawo".

7 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia. W 2024 roku jego hasłem przewodnim jest slogan **"Moje zdrowie, moje prawo"**, czyli #MyHealthMyRight. Przesłanie to jest wyjątkowo wymowne, jako że poprzez liczne konflikty zbrojne, pandemię i kataklizmy podstawowe prawa zdrowotne niezliczonych osób na świecie stają się coraz bardziej zagrożone. Tegoroczny temat przewodni został więc wybrany, aby bronić prawa dostępu każdego człowieka do usług zdrowotnych, edukacji w zakresie zdrowia, a także dostępu do wody pitnej, czystego powietrza, czy jakościowej żywności.

Światowy Dzień Zdrowia to też dobry moment, aby o zdrowiu porozmawiać, zwolnić na chwilę i zadbać o siebie.

Zdrowie to nie tylko stan braku choroby, to także harmonijne i zbalansowane funkcjonowanie w każdej sferze życia. Cytując słowa przypisywane Platonowi: „Żadna część nie będzie zdrowa, dopóki całość nie będzie zdrowa”. To prawda, że nasze ciało, umysł i emocje są ze sobą połączone. Odpowiednie odżywianie, dobry sen, relacje międzyludzkie i zdrowie psychiczne to tylko niektóre z aspektów, które wpływają na nasze ogólne zdrowie.

Na zdrowie najlepiej patrzeć holistycznie – aby cieszyć się nim na co dzień, warto zadbać o wszystkie sfery życia jednocześnie.

Kilka kroków do zdrowia, czyli 8 zasad zdrowego odżywiania

Jednym z najważniejszych [czynnikiem wpływającym na zdrowie](#) jest odpowiednie odżywianie. Nie od dziś wiemy, że zdrowie zaczyna się “od talerza”. To, co jemy, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie, kondycję fizyczną i umysłową oraz ogólną odporność.

Właściwe odżywianie pomaga nam utrzymać prawidłową wagę, zapobiega chorobom serca, cukrzycy czy nadciśnieniu. Z drugiej strony, nieodpowiednia dieta pełna przetworzonej żywności, cukru i tłuszczów nasyconych może prowadzić do otyłości, chorób metabolicznych i stanów zapalnych w organizmie.

Nie wiesz, od czego zacząć? Zdrowe odżywianie nie musi być skomplikowane. Wystarczy zwracać uwagę na kilka prostych zasad:

- **Spożywaj posiłki regularnie** – mniej więcej co 3–4 godziny,

- **Jedz powoli** – przeżuвай każdy kęs, ciesz się jedzeniem zamiast traktować go tylko jako “paliwo”,
- **Pij dużo wody** – minimum 1,5 - 2 litry dziennie, rozpoczynając dzień szklanką wody
- **Ogranicz używki** takie jak alkohol czy kawa,
- **Zadbaj o odpowiednie zróżnicowanie swoich posiłków**, czyli zawartość białka, węglowodanów i tłuszczów,
- **Sprawdź etykiety kupowanych produktów** – unikaj produktów przetworzonych i o skomplikowanym składzie, którego nie rozumiesz,
- **W swoim planie żywieniowym możesz kierować się zasadą 80:20**, czyli 80% zdrowych i zbilansowanych posiłków, a pozostałe 20% to przestrzeń na Twoje *małe przyjemności*,
- **Unikaj diet restrykcyjnych i eliminacyjnych** – chyba, że Twój stan zdrowia tego wymaga,

Odpowiednie odżywianie nie musi być uciążliwe ani nudne. Warto eksperymentować z nowymi smakami i przyprawami, odkrywać nowe potrawy i korzystać z dobrodziejstw sezonowych produktów. Zdrowie zaczyna się od talerza, ale to nie oznacza, że musimy rezygnować z przyjemności jedzenia. Wręcz przeciwnie — zdrowy styl życia może być smaczny, przyjemny i satysfakcjonujący dla naszych zmysłów.

Lepiej zapobiegać niż leczyć, badaj się regularnie!

Badania i opieka profilaktyczna zmniejszają ryzyko chorób, niepełnosprawności i pomagają wykryć schorzenia we wczesnym stadium. W praktyce – pozwalają na dłuższe i szczęśliwsze życie. Jak to wygląda u Polaków? Okazuje się, że bardziej dbamy o swoje samochody, niż o siebie. 83% właścicieli samochodów przynajmniej raz w roku sprawdza stan swojego pojazdu. Tymczasem tylko [57% Polaków bada się przynajmniej raz w roku](#), wykonując podstawową morfologię. I podczas 60% kobiet wykonuje podstawowe badania krwi przynajmniej raz w roku, aż 1 na 10 mężczyzn nigdy takich badań nie wykonywało.

Jakie badania kontrolne warto robić? To zależy od wieku i płci – jest jednak kilka podstawowych badań, na które powinien zwrócić uwagę każdy z nas:

- Zestaw podstawowy: morfologia, OB (opad Biernackiego), stężenie glukozy, badanie moczu – raz w roku.
- Kontrola stomatologiczna – raz na pół roku.
- Pomiar ciśnienia tętniczego, kontrola wagi oraz ogólne badanie u lekarza internisty – raz w roku.

- Pomiar poziomu elektrolitów we krwi (potas, sód, magnez, fosfor, wapń) – raz na 3 lata.
- Lipidogram (pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL oraz trójglicerydów) – raz na 5 lat.
- USG jamy brzusznej – raz na 3–5 lat.
- RTG klatki piersiowej (w szczególności osoby palące) – raz na 5 lat.
- Kontrola znamion u dermatologa – co kilka lat.

Dodatkowe badania zalecane w zależności od płci i wieku:

natu.czy?

Badania profilaktyczne dla mężczyzn*

RAZ W MIESIĄCU	RAZ NA 3 LATA
Samobadanie jąder	Badanie lekarskie jąder
RAZ W ROKU	RTG płuc
Badanie prostaty	
Oznaczenie antygenu PSA	

* Zalecana częstotliwość badań różni się w zależności od Twojego wieku i stanu zdrowia. Stosuj się do zaleceń lekarza.



natu.czy?

Badania profilaktyczne dla kobiet*

RAZ W MIESIĄCU	RAZ NA 2 LATA
Samobadanie piersi	Mammografia
RAZ W ROKU	USG tarczycy
Kontrola ginekologiczna	
Cytologia	
USG przeponowe	
Badania tarczycy	

* Zalecana częstotliwość badań różni się w zależności od Twojego wieku i stanu zdrowia. Stosuj się do zaleceń lekarza.



Najważniejsze badania profilaktyczne dla seniorów*

RAZ W MIESIĄCU

Badanie ciśnienia

RAZ W ROKU

Lipidogram

EKG wysiłkowe
i spoczynkowe

Badanie glukozy

Próby wątrobowe

Oznaczenie stężenia
witaminy D, B12, B9,
żelaza i ferrytyny

Badanie kreatyniny
i kwasu moczowego

Kontrola stomatologiczna

USG jamy brzusznej

RAZ NA 2–3 LATA

Oznaczenie stężenia
elektrolitów

USG tarczycy

Jonogram

RAZ NA 3–5 LAT

Gastroskopia

RAZ NA 5 LAT

RTG klatki piersiowej

DODATKOWO

Badania przesiewowe
w kierunku nowotworów

* Zalecana częstotliwość badań różni się w zależności od Twojego wieku i stanu zdrowia. Stosuj się do zaleceń lekarza.



Aktywność fizyczna – ruch to podstawa

Według Światowej Organizacji Zdrowia, osoby dorosłe powinny wykonywać co najmniej [150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej](#) lub co najmniej 75 minut aktywności intensywnej tygodniowo. Oczywiście nie trzeba od razu wylewać hektolitrów potu na siłowni – to może nam zaszkodzić lub zdemotywować. Dlatego tak ważne jest, aby wybrać aktywność fizyczną, która sprawia najwięcej przyjemności i praktykować ją regularnie. To właśnie regularność jest kluczem do osiągnięcia pozytywnych efektów dla zdrowia.

Warto też pamiętać, że intensywność aktywności fizycznej powinna być dostosowana do naszych możliwości i stanu zdrowia. Jeśli nie wiemy, na co się zdecydować, wystarczy zwykły spacer. To aktywność, która jest niedoceniana, a jednocześnie posiada ogromną moc.

Regularny spacer, nawet z psem, przyniesie wiele korzyści: zmniejszy ryzyko chorób serca, wzmocni odporność, pomoże zrzucić nadprogramowe kilogramy, a także usunie napięcie [w stanach obniżonego nastroju czy depresji](#).