

Zdrowie na pierwszym planie

Każda pora roku jest dobra, aby zadbać o zdrowie. Jesień to okres, kiedy możesz miło i przyjemnie spędzić czas z rodziną na wspólnych spacerach, zabawach i edukacji. Pamiętaj, że zdrowie całej rodziny to jeden z najważniejszych aspektów naszego życia. Dlatego zadbaj o siebie i najbliższych.

Podziel się wiedzą! – rak szyjki macicy

Czy wiesz, że rak szyjki macicy jest jedną z głównych przyczyn zgonów wśród kobiet? Za rozwój nowotworu odpowiedzialny jest wirus HPV. Często nie daje on objawów, dlatego warto regularnie poddawać się okresowym badaniom. Programem profilaktyki raka szyjki macicy objęte są kobiety w wieku 25–64 lata. Badanie wykonuje się raz na 3 lata. Do programu nie jest wymagane skierowanie.

Aby uchronić się przed zachorowaniem:

1. wykonuj systematycznie badanie cytologiczne – jest bezpieczne i bezbolesne, polega na pobraniu i ocenie wymazu z szyjki macicy
2. zaszczep się przeciw wirusowi HPV.

Więcej przeczytasz na stronie: <https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/profilaktyka-raka-szyjki-macicy>.

Szczepienie przeciw HPV

Szczepienie przeciw wirusowi HPV (ludzkiemu wirusowi brodawczaka) jest skuteczną walką z wieloma nowotworami. W Polsce dziewczęta i chłopcy od 9 do 14 roku życia objęci są bezpłatnym szczepieniem przeciw wirusowi HPV. Żeby umówić dziecko na szczepienie, skontaktuj się z przychodnią podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Szczepionki przeciw HPV są bezpieczne i dobrze tolerowane. Szczepionka jest najskuteczniejsza u osób, które nie zetknęły się jeszcze z wirusem HPV (czyli przed rozpoczęciem kontaktów płciowych).

Więcej o szczepieniach przeciw HPV znajdziesz na stronie:

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/szczepienie-ktore-chroni-przed-rakiem> oraz

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/hpv>.



Profilaktyka zdrowotna u dzieci i młodzieży

Jeżeli chcesz mieć pewność, że Twoje dziecko rozwija się prawidłowo, wykonaj mu bilans zdrowia, który pozwoli wykryć:

- wady rozwojowe, np. wzroku, słuchu, postawy
- problemy w rozwoju psychosomatycznym.

Badanie przeprowadza lekarz rodzinny, pediatra lub pielęgniarka. Dodatkowo oprócz bilansu zdrowia Twoje dziecko może skorzystać z programu pilotażowego badania stóp dzieci i młodzieży, o którym przeczytasz na stronie: <https://pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/badanie-stop-dzieci-i-mlodziezy-program-pilotazowy>.

Zadbaj również o zdrowie i higienę jamy ustnej Twojego dziecka.

Z profilaktycznej porady stomatologicznej dziecko może skorzystać w gabinecie stacjonarnym oraz w dentobusie. Sprawdź harmonogram postoju dentobusów w Twojej okolicy: <https://pacjent.gov.pl/zapobiegaj/leczenie-w-dentobusie>.

Jesień życia – zdrowie seniorów

W okresie senioralnym występuje zwiększone ryzyko rozwoju niektórych schorzeń. Podjęcie odpowiednich działań profilaktycznych może zapobiec chorobie Alzheimera, niewydolności naczyniowo-sercowej, nadciśnieniu tętniczemu, cukrzycy czy zaburzeniom pamięci.

Pamiętaj:

- ćwicz umysł – rozwiąż krzyżówki, naucz się nowej umiejętności, zapisz się na kreatywne zajęcia
- stosuj lekkostrawną dietę bogatą w warzywa i owoce, błonnik, kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6
- regularnie uprawiaj sport
- poddawaj się kontrolnym badaniom
- bierz udział w programach profilaktycznych adekwatnych do wieku
- zadbaj o odpowiednią ilość i jakość snu.

Więcej informacji o tym, jak dbać o zdrowie seniora możesz znaleźć na stronie:

<https://pacient.gov.pl/aktualnosc/zdrowy-senior>.

Warto wiedzieć

Powyżej 65 roku życia rośnie ryzyko polipragmazji, czyli wielolekowości.

O polipragmazji mówimy, gdy przyjmujesz:

- 5 lub więcej różnych rodzajów leków, w tym leki bez recepty
- niewłaściwe leki
- leki przez dłuższy czas
- leki o wykluczającym się działaniu.

Więcej na temat polipragmazji dowiesz się ze strony:

<https://akademia.nfz.gov.pl/profilaktyka/czym-jest-polipragmazja-i-jak-jej-uniknac/>.



Potrzebna pomoc? Nie czekaj! Reaguj!

W każdym momencie może spotkać nas sytuacja wymagająca udzielenia pierwszej pomocy. Gdy zauważysz, że ktoś stracił przytomność, upadł, zaślabł lub że zdarzył się wypadek, zachowaj spokój i udziel pierwszej pomocy:

- oceń przede wszystkim bezpieczeństwo osoby poszkodowanej i swoje
- wezwij pomoc, aby zapewnić sobie wsparcie innej osoby
- oceń stan osoby poszkodowanej, sprawdź, czy jest przytomna
- udroźnij drogi oddechowe i oceń oddech
- gdy nie oddycha – **zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999** i jak najszybciej rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową, użyj przenośnego defibrylatora AED, jeśli to możliwe
- gdy osoba jest nieprzytomna, ale oddycha, ułóż ją w pozycji bocznej ustalonej i **zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999**, kontroluj jej oddech aż do przyjazdu karetki.



999

998

997

Udzielenie pierwszej pomocy to Twój obowiązek. Często o ludzkim życiu decydują sekundy. Więcej o pierwszej pomocy przeczytasz na stronie:

<https://akademia.nfz.gov.pl/profilaktyka/czy-znasz-podstawowe-zasady-pierwszej-pomocy/>.

Porozmawiajmy o profilaktyce



akademia.nfz.gov.pl



diety.nfz.gov.pl



nfz.gov.pl