

# Jesienny przegląd zdrowia



Jesień to piękna, kolorowa pora roku, ale to także okres wzmożonych infekcji. Już dziś podejmij działania profilaktyczne, aby ustrzec się przed zachorowaniem. Dzięki prozdrowotnym zachowaniom możesz miło spędzić czas z najbliższymi i korzystać z uroków jesieni.

## Movember – profilaktyka raka prostaty

Aby zwrócić uwagę na kwestię profilaktyki raka jąder i prostaty, w listopadzie mężczyźni zapuszczają wąsy. Najprostszym badaniem przesiewowym w kierunku wykrycia nowotworu prostaty jest oznaczenie poziomu stężenia PSA we krwi.

W razie wystąpienia niepokojących objawów m.in:

- częstomocz, osłabienie strumienia moczu
- bóle podbrzusza
- krew w moczu

zgłoś się do lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty.

Skierowanie do urologa możesz otrzymać od lekarza POZ.

Do lekarza onkologa skierowanie nie jest wymagane.

Więcej o nowotworach jąder i prostaty oraz technice samobadania

jąder dowiesz się z Magazynu „Ze Zdrowiem” nr 12 oraz skanując kod QR.



# Cukrzyca – niezakaźna epidemia XXI wieku

Cukrzyca to choroba charakteryzująca się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi. Jeżeli występują u Ciebie objawy takie jak:

- ciągłe osłabienie
- częstomocz
- suchość w ustach oraz wzmożone pragnienie

powiedz o tym swojemu lekarzowi rodzinemu. Niezdiagnozowana lub nieleczona cukrzyca prowadzi do wielu powikłań, w tym uszkodzenia nerek, wzroku, serca i naczyń krwionośnych. Postępująca choroba może ograniczyć codzienne funkcjonowanie i wykonywanie pracy zawodowej.

Jeśli rozpoznano u Ciebie chorobę przewlekłą, zapytaj lekarza rodzinnego o warunki ubiegania się o wydanie orzeczenia o stopniu niepełnosprawności. Sprawdź, jakie świadczenia i uprawnienia przysługują osobom z orzeczonym stopniem niepełnosprawności:

<https://www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-orzeczenie-o-stopniu-niepelnosprawnosci>.

## Profilaktyka kluczem do zdrowia

Otyłość, niewłaściwa dieta czy niska aktywność fizyczna to główne czynniki ryzyka rozwoju m.in. cukrzycy typu II, nadciśnienia tętniczego, chorób układu krążenia czy problemów z kręgosłupem. Aby im zapobiec, zadбай o:

- odpowiednią dietę bogatą w warzywa, owoce, białko oraz pełnoziarniste produkty zbożowe, ograniczenie lub rezygnację ze słodczy i produktów przetworzonych typu fast food
- regularną aktywność fizyczną.

Zalet zdrowego stylu życia jest wiele.

Potwierdzają to osoby z niepełnosprawnościami

uprawiające czynnie sport i biorące udział w zawodach paralimpijskich.

Jak sami podkreślają, sport jest dla nich elementem rehabilitacji.

Dzięki ćwiczeniom poprawiła się ich kondycja fizyczna, zdrowie psychiczne, ale również funkcjonowanie w społeczeństwie. Poznaj historie sportowców

z niepełnosprawnościami na stronie: <https://paralympic.org.pl>.



# Zadbaj jesienią o swój układ oddechowy

Jesień to okres wzmożonych zachorowań i infekcji wirusowych.

Nagła zmiana warunków pogodowych oraz obniżająca się temperatura powietrza niekorzystnie wpływają na układ oddechowy człowieka.

Chcąc ustrzec się przed niepożądanymi objawami:

- poddawaj się zalecanym szczepieniom i badaniom profilaktycznym
- unikaj kontaktu z osobami chorymi
- zakrywaj usta i nos podczas kichania
- przestrzegaj zasad higieny osobistej, dokładnie myj i odkażaj ręce
- oddychaj przez nos, a nie przez usta
- dbaj o zbilansowaną dietę
- postaw na aktywność fizyczną
- często wietrz pomieszczenia i dbaj o ich czystość
- rzuć palenie
- korzystaj z masek.

## Czy wiesz, że:

Każdego roku w dniach 22-26 listopada obchodzone są Dni Honorowego Krwiodawstwa Polskiego Czerwonego Krzyża.

Aby oddać krew, zgłoś się do:

- Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa (CKiK)
- oddziału terenowego CKiK lub
- mobilnego punktu pobierania krwi tzw. krwiobusu.

Krew ratuje życie! To najcenniejszy dar, jaki możesz podarować drugiemu człowiekowi.

Więcej informacji na stronie:

<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/krew-ratuje-zycie>.



# Rozpraw się z nałogiem – poszukaj pomocy

Nałóg to destrukcyjne zachowanie, którego nie kontrolujesz. Może być efektem depresji, stresu czy formą ucieczki od problemów.

Do nałogów zalicza się m.in:

- nikotynizm, alkoholizm, narkomania
- zakupoholizm
- pracoholizm
- brak kontroli nad korzystaniem ze stron internetowych, mediów społecznościowych, gier komputerowych, telefonu.

## Pamiętaj, nałóg prowadzi do uzależnienia.

Kluczem do wyjścia z nałogu jest uświadomienie sobie swojego problemu i podjęcie natychmiastowych działań. Fachowe wsparcie otrzymasz, dzwoniąc pod numer Ogólnopolskiego Telefonu Zaufania **800 199 990**.

Pomoc uzyskasz również w poradni leczenia uzależnień.

Na leczenie nie jest wymagane skierowanie od lekarza.

Leczenie uzależnień w ramach NFZ jest dobrowolne i bezpłatne.

Mogą z niego skorzystać zarówno osoby ubezpieczone oraz nieubezpieczone.

Skorzystaj z przeglądarki NFZ i sprawdź najbliższe terminy leczenia:

<https://terminyleczenia.nfz.gov.pl/>.

## Porozmawiajmy o profilaktyce



[akademia.nfz.gov.pl](https://akademia.nfz.gov.pl)



[diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl)



[nfz.gov.pl](https://nfz.gov.pl)