



Profilaktyka chorób cywilizacyjnych

Choroby cywilizacyjne są związane z postęmem cywilizacji i stanowią istotne zagrożenie dla współczesnego społeczeństwa.

Szacuje się, że za aż 65% zgonów w Polsce odpowiadają choroby cywilizacyjne.



Do chorób cywilizacyjnych zalicza się m.in.:

- **cukrzycę,**
- **otyłość,**
- nabyte **choroby sercowo-naczyniowe,**
- niektóre **nowotwory,**
- **zaburzenia psychiczne** – np. zaburzenia lękowe,
- **choroby układu pokarmowego** – np. choroba wrzodowa.



Przyczyną chorób cywilizacyjnych są:

- postępujące **uprzemysłowienie,**
- **zanieczyszczenie środowiska** naturalnego,
- **hałas,**
- **nieprawidłowy styl życia:**
 - siedzący tryb życia,
 - nieprawidłowa dieta,
 - niska aktywność fizyczna,
 - palenie papierosów,
 - brak odpoczynku,
 - ciągłe narażanie się na stres.

Najważniejszym elementem profilaktyki chorób cywilizacyjnych jest zadbanie o prawidłowy styl życia.

10 kroków do dobrego zdrowia



zadbaj
o **zdrowy sen**



zmień **nawyki żywieniowe**



pamiętaj o **aktywności fizycznej**



unikaj niepotrzebnego
stresu



ogranicz alkohol
i używki



pij
dużo wody



pamiętaj
o **odpoczynku**



unikaj żywności
wysokoprzetworzonej



włącz do swojej diety
warzywa i owoce



spożywaj 5
zbilansowanych posiłków dziennie



Pamiętaj też o regularnych badaniach profilaktycznych

- **Morfologia krwi z rozmazem** – umożliwia wykrycie nie tylko niedokrwistości, ale również chorób rozrostowych krwi.
- **Pomiar masy ciała, składu ciała, BMI oraz ciśnienia krwi** – warto regularnie go powtarzać.
- **Profil lipidowy oceniający poziom LDL, HDL, cholesterolu całkowitego oraz trójglicerydów** – pozwala na wykrycie dyslipidemii oraz oszacowanie ryzyka rozwoju miażdżycy i chorób sercowo-naczyniowych.
- **Stężenie glukozy na czczo oraz hemoglobiny glikowanej** – istotne w diagnostyce oraz monitorowaniu cukrzycy.
- **Próby wątrobowe** – przydatne w wykrywaniu przewlekłych chorób wątroby, w tym niealkoholowego stłuszczenia wątroby, związanego z otyłością.
- **Ocena czynności nerek (kreatynina, eGFR, badanie ogólne moczu z osadem)** – w celu wczesnego wykrycia zaburzeń pracy nerek.

