

Zdrowy jak Polak, czyli jak?

Chociaż większość Polaków jest zadowolonych ze swojego stanu zdrowia i uważa się za osoby dbające o siebie, to w rzeczywistości między deklaracjami a praktyką istnieje ogromna przepaść. Polacy rzadko kiedy podejmują konkretne działania prozdrowotne, takie jak systematyczne badania profilaktyczne czy regularna aktywność fizyczna, a przecież mają one znaczący wpływ nie tylko na długość, ale i jakość naszego życia.

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego przeprowadził badanie, z którego wynika, że choć stan zdrowia polskiego społeczeństwa systematycznie się poprawia, to jednak na tle krajów Unii Europejskiej nadal wypadamy nie najlepiej¹. Dzieje się tak, ponieważ na długość naszego życia wpływa wiele czynników związanych ze stylem życia, takich jak sposób odżywiania, odpowiednia ilość snu, brak nałogów, a także regularne badania profilaktyczne. *Dzięki nim jesteśmy w stanie odpowiednio wcześniej wykryć ewentualne nieprawidłowości. Zaleca się, aby przynajmniej raz w roku, niezależnie od wieku, wykonywać badania ogólne. Należą do nich: morfologia krwi, badanie moczu, oznaczenie poziomu cukru we krwi i pomiar ciśnienia tętniczego. Wraz z wiekiem zmienia się funkcjonowanie naszego organizmu i ryzyko wystąpienia różnych schorzeń wzrasta. Dlatego należy pamiętać, aby nasz kalendarz badań profilaktycznych dostosowywać do płci i wieku. Na przykład po 40. roku życia możemy się spodziewać tego, że lekarz internista podczas wizyty kontrolnej zleci nam dodatkowe badania poziomu cholesterolu, EKG czy RTG klatki piersiowej.* – mówi **lek. med. Iwona Bochenek, internista Grupy LUX MED.**

Ruch to zdrowie – w każdym wieku!

Statystyki nie kłamią – jesteśmy znacznie mniej aktywni niż większość obywateli Europy. O ile wielu Polaków deklaruje, że regularnie ćwiczy, to w rzeczywistości na co dzień nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej. Mało tego: większość dorosłych Polaków nie poświęca nawet kilkunastu minut tygodniowo na aktywność ruchową. Ponadto wiele osób nie przywiązuje uwagi do tego co je, i w jakich ilościach. *Już nawet kilkudniowy brak ruchu prowadzi do zaniku mięśni oraz zmniejszenia ich wrażliwości na insulinę, co z kolei powoduje ograniczenie zdolności tkanki mięśniowej do wychwytywania glukozy z krwi. W efekcie ilość tkanki tłuszczowej w naszym organizmie ulega znacznemu zwiększeniu. Brak ruchu to nie tylko otyłość, ale i wiele innych poważnych schorzeń. Bezczynność ruchowa powoduje m.in. zmniejszenie objętości oddechowej płuc, co oznacza zadyszkę przy najmniejszym wysiłku, zmniejszenie objętości wyrzutowej serca tzn. ilości krwi, którą serce może wypompować w trakcie jednego skurczu, przyśpieszenie tętna - ponieważ nasz organizm będzie chciał wyrównać ilość wypompowywanej krwi. Skutkuje to również spadkiem odporności, czy też obniżeniem naszego samopoczucia, co w skrajnych przypadkach może doprowadzić do depresji. Lista*

¹ *Sytuacja zdrowotna ludności polskiej i jej uwarunkowania*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego. – Państwowy Zakład Higieny, red. B. Wojtyński, P. Goryński, Warszawa 2016, Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020

skutków braku ruchu jest naprawdę długa i dotyczy zarówno dorosłych, jak i dzieci – tłumaczy ekspert Grupy LUX MED.

Tylko w chorobie ceni się zdrowie

„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz” – pisał w XVI w. poeta Jan Kochanowski i niestety, przez ostatnie kilka stuleci, nic się w tej kwestii nie zmieniło. Wielu z nas zaczyna regularnie wykonywać badania kontrolne dopiero wówczas, gdy nasze samopoczucie wyraźnie się pogarsza. Tymczasem systematyczne badania przesiewowe pozwalają na wczesne wykrycie i rozpoczęcie leczenia. *Polscy pacjenci narzekają przeważnie na przewlekłe bóle jak np. dolegliwości bólowe stawów, kręgosłupa, głowy, czy mięśni, które najczęściej są skutkiem nadwagi oraz siedzącego trybu życia. Bardzo często występują zawały serca i udary mózgu spowodowane wysokim poziomem cholesterolu we krwi, związanego ze zbyt tłustą dietą, brakiem ruchu i paleniem – dodaje lek. med. Iwona Bochenek.*

Niestety Polacy żyją znacznie krócej niż przeciętny Europejczyk². Aby długo cieszyć się zdrowiem, należy po prostu właściwie o nie dbać.

Więcej informacji:

Biurowas prasowe Grupy LUX MED:

Katarzyna Muchorska

Specjalista ds. Komunikacji, Departament Komunikacji Korporacyjnej

LUX MED Sp. z o.o. ul. Postępu 21 C, 02-676 Warszawa

t: 22 450 46 22

m: 885 883 509

e-mail: katarzyna.muchorska@luxmed.pl

Paulina Mućko

PR Account Executive

m: 728 397 225

e-mail: mucko@mconsultants.pl

² *Sytuacja zdrowotna ludności polskiej i jej uwarunkowania*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego. – Państwowy Zakład Higieny, red. B. Wojtyniak, P. Goryński, Warszawa 2016, Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020