

# Światowy Dzień Zdrowia pod hasłem: „Moje zdrowie, moje prawo”

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, pandemie 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 elementów wpływających na nasze 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,
- Sprawdzaj 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

badania, 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:

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.