

## Zdrowa rodzina to szczęśliwa rodzina

Wiele z rodzinnych nawyków może wpłynąć na zmniejszenie ryzyka rozwoju choroby. Należą do nich między innymi:

- zbilansowana dieta – odpowiednia dla płci, wieku, stanu zdrowia
- aktywność fizyczna – dostosowana do wieku i Waszych możliwości
- dbanie o higienę snu, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami
- badania profilaktyczne, przestrzeganie zaleceń lekarskich.

Skorzystajcie z kalendarza badań profilaktycznych na Akademii NFZ i sprawdźcie, jakie badania są zalecane dla Waszej rodziny.

Zadbajcie również o swoje zdrowie psychiczne.

Przedłużające złe samopoczucie warto skonsultować z lekarzem lub psychologiem. Pamiętajcie – Wasze zdrowie jest w Waszych rękach.



## 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)

Ministerstwo  
Zdrowia

Środa z  
Profilaktyką

NFZ  
Narodowy Fundusz Zdrowia

## Zdrowie rodziny



Zdrowie rodziny to jeden z najważniejszych aspektów naszego życia.

Pierwsze kroki do dbania o zdrowie rodziny to odpowiednia dieta, regularna aktywność fizyczna i badania profilaktyczne. Dowiedzcie się, jak wiele zależy od Waszych wyborów. Zadbajcie o siebie i najbliższych, aby cieszyć się zdrowiem.

## W oczekiwaniu na nowego członka rodziny

Planując ciążę, jako przyszli rodzice powinniście zadbać o swoje zdrowie. Odżywiajcie się właściwie, kontrolujcie masę ciała, zrezygnujcie z używek. Zadbajcie o aktywność fizyczną, unikajcie stresu oraz znajdźcie czas na regenerację i odpoczynek.

Troska o dziecko zaczyna się już podczas ciąży. Gdy pojawi się na świecie, zatroszczcie się o jego rozwój i prawidłowe nawyki już od pierwszych chwil życia.

## Czym skorupka za młodu nasiąknie...

- Pokarm kobiecy ma unikalne właściwości. Składniki w nim zawarte wspomagają u dziecka rozwój układów: pokarmowego, nerwowego, immunologicznego.
- Przy rozszerzaniu diety dziecka możecie skorzystać z metody Bobas Lubi Wybór (BLW). Polega ona na poznawaniu nowych posiłków wszystkimi zmysłami – również dotykem i zapachem.
- Dbajcie, aby dieta dziecka była różnorodna. Niech odpowiada zasadom prawidłowego żywienia określonym w „Piramidzie zdrowego żywienia i stylu życia dzieci i młodzieży”.
- Aby Wasze dzieci pozytywnie postrzegały jedzenie, razem z nimi planujcie i przygotowujcie posiłki, korzystając np. z portalu Diety NFZ.

## Mamo! Pamiętaj o swoim zdrowiu

**Rak piersi** – to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet. W początkowym okresie nie daje żadnych objawów. Ważna jest profilaktyka:

- samobadanie piersi
- mammografia dla kobiet w wieku 45-74 lata
- USG piersi lub mammografia na podstawie skierowania od lekarza specjalisty (ginekolog, onkolog) – jeśli nie kwalifikujesz się do programu profilaktyki raka piersi.

**Rak szyjki macicy** – w jego wykryciu kluczowa jest cytologia! Regularne wykonywanie badań cytologicznych jest skuteczną metodą profilaktyki raka szyjki macicy. Raz na trzy lata skorzystaj bezpłatnie z programu profilaktyki raka szyjki macicy (dostępny dla kobiet w wieku 25-64 lata).

## Jestem tatą i dbam o zdrowie – to brzmi dumnie

**Raka jądra** rozpoznaje się zwykle pomiędzy 25. a 40. rokiem życia. U mężczyzn w wieku 15-35 lat to najczęstszy nowotwór złośliwy. Najczęściej spotykanym objawem jest powiększenie części lub całego jądra (jednostronne i stopniowe). Powiększone jądro jest twarde, cięższe i niebolesne.

Ryzyko **raka gruczołu krokowego** wzrasta z wiekiem. Nowotwór ten rozpoznaje się najczęściej po 65. roku życia. Istotne znaczenie dla rozpoznania raka prostaty ma określenie stężenia PSA.



## Czy wiesz, że...

- **Szczepienie przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego skutecznie zapobiega zakażeniom HPV i chorobom nowotworowym. Znajdziesz je w powszechnym programie szczepień przeciw HPV.**
- **Program Profilaktyka 40 PLUS dostępny jest dla wszystkich, którzy skończyli 40 lat. Skorzystaj z programu i sprawdź swoje zdrowie. Program kończy się 30 czerwca 2024 r.**

