

Aktywność fizyczna

i zdrowa dieta

...najlepsi przyjaciele każdej kobiety

1.

Wstęp



Pragniemy być zdrowe, realizować plany i spełniać marzenia. Uwierzyć w moc popularnej urodzinowej piosenki i dożyć w świetnej formie 100 urodzin. Ale nie zastanawiamy się nad tym, jak wiele w tej kwestii zależy od nas samych.



A przecież wystarczy:

- ◆ mądrze jeść i zadbać o to, by na talerzu nie zabrakło warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, artykułów dostarczających białka i zdrowych tłuszczów,
- ◆ wyrzucić z codziennej diety dania typu fast-food, słone przekąski i niezdrowe słodkości,
- ◆ wysypiać się i pić dużo wody,
- ◆ regularnie uprawiać ulubiony sport lub przynajmniej codziennie być aktywną fizycznie,
- ◆ relaksować się i odpoczywać,
- ◆ pamiętać o systematycznych badaniach profilaktycznych

Lista nie jest długa, a przestrzeganie tych kilku prostych zasad nie jest specjalnie czasochłonne i skomplikowane. Dlatego warto wziąć je sobie do serca i niczym najlepsza przyjaciółka, zadbać o własny organizm i kondycję psychiczną. W tej broszurce znajdziecie kilka praktycznych porad, wskazówek i ciekawostek.



2.

Dieta w komplecie

Różnorodnie, zdrowo, apetycznie – by sposób odżywiania służył naszemu organizmowi, przygotowując lub zamawiając posiłki, powinniśmy zadbać, by nie zabrakło w nich wszystkich makroskładników – czyli białka, tłuszczów i węglowodanów.

Do tych trzech pozycji nie zapomnijmy dodać jeszcze niezbędnych witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego, wtedy nasza dieta będzie optymalna. Warto również zadbać o jakość produktów, które znajdują się na naszym talerzu: wybierać te jak najmniej przetworzone, z niską zawartością cukru, soli, nasyconych kwasów tłuszczowych i pochodzące z ekologicznych upraw i hodowli.



3.

Smaczne proporcje



Rad i wskazówek dotyczących zbilansowanej diety, zwłaszcza w dobie Internetu, jest tak wiele, że można się pogubić. Najlepiej więc skorzystać z sugestii *Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy* i pamiętać, by połowę każdego posiłku stanowiły warzywa i owoce, które są świetnym źródłem witamin i składników antyoksydacyjnych - naturalnych substancji, które opóźniają proces starzenia się organizmu

i zmniejszają ryzyko pojawienia się chorób nowotworowych. Dwie pozostałe ćwiartki powinny być zajęte przez produkty zbożowe oraz białkowo-tłuszczowe. Ważne, by dotychczasowe nawyki zmieniać cierpliwie i małymi krokami. Jeśli dotąd na naszym talerzu warzywa były rzadkim gościem, wprowadzajmy je do jadłospisu stopniowo i wybierajmy te, które jemy z przyjemnością. Wtedy szansa, że będą stałym elementem naszego codziennego menu jest znacznie większa.

4.

Warzy- wne bomby witaminowe



Najprostsza i najbardziej skuteczna rada dotycząca ilości warzyw w naszej codziennej diecie jest krótka i łatwa do zapamiętania: trzeba ich jeść jak najwięcej! Wzmacniają układ odpornościowy, wspierają proces trawienia, dostarczają niezbędnej do codziennego funkcjonowania energii, spowalniają starzenie się organizmu, pomagają nam się skoncentrować i... mają niewiele kalorii. Dlatego powinny znaleźć się na naszym talerzu przynajmniej 5 razy dziennie. Na sklepowych półkach czy targowych straganach znajdziemy dziś tak wiele rozmaitych warzyw, że każdy, bez względu na kulinarne sympatie i smakowe upodobania, znajdzie coś dla siebie.

Można na przykład sięgnąć po najpopularniejsze polskie warzywa: mają mnóstwo prozdrowotnych zalet, a w kuchni można je przyrządzić na setki sposobów:



- ♦ **Kapusta** - potas, glutamina - aminokwas o właściwościach przeciwzapalnych, witamina K,
- ♦ **Pomidor** - likopen, czyli związek o działaniu przeciwutleniającym, witaminy K, PP, oraz witaminy z grupy BB, a także wapń, żelazo, magnez i potas,
- ♦ **Natka pietruszki** - witaminy A, K, C oraz potas, żelazo, beta - karoten,
- ♦ **Szpinak** - beta karoten, luteina, foliany oraz witaminy C, E, A i K,
- ♦ **Burak** - żelazo, potas, magnez, wapń, witaminy C, A, E i K,
- ♦ **Ogórek** - choć w ponad 90% składa się z wody, zawiera także witaminę C, witaminy z grupy B, wapń, żelazo, magnez, potas oraz fosfor.

5.

Nasiona

PEŁNE ZALET

B uszując między sklepowymi półkami, warto dorzucić do koszyka nasiona roślin strączkowych, na przykład: fasolę, soczewicę, soję lub groch. To produkty białkowe roślinnego pochodzenia, które są także cennym źródłem błonnika, kwasu foliowego, witamin z grupy B oraz żelaza, wapnia, potasu, magnezu i cynku. To składniki, które pomagają kontrolować poziom „złego” cholesterolu we krwi, zapobiegają schorzeniom układu sercowo-naczyniowego, obniżają ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych, zwłaszcza raka piersi oraz łagodzą objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego i menopauzy. Są szczególnie wskazane dla pań, które postanowiły pozbyć się dodatkowych kilogramów, bo wspierają i przyspieszają ten proces. Z nasion roślin strączkowych można przygotować wiele pysznych dań o różnym stopniu trudności, więc nawet początkujący kucharz z łatwością je przyrządzi: pasty kanapkowe, kotlety i burgery, gulasze, pasztety, zupy i sałatki.



Mleczna droga... do zdrowia



Komponując dietę pamiętajmy także o przetworach z mleka – powinniśmy sięgać po nie 2-3 razy dziennie.

Zawierają sporo wapnia, który jest budulcem kości, więc tego typu produkty są szczególnie polecane paniom zagrożonym osteoporozą (to przebiegająca początkowo bez żadnych objawów choroba zwana „cichą złodziejką kości”. Zmniejsza ich masę i zwiększa ryzyko złamań. *Z tym schorzeniem zmaga się co 3 kobieta po menopauzie).*

Które produkty wybrać? Naturalne jogurty i kefir, bo dodatkowo zawierają sporo witamin z grupy B. W niektórych jogurtach znajdują się także szczepy bakteryjne o działaniu probiotycznym, które wzmacniają układ pokarmowy i odpornościowy. Ser żółty ma znacznie więcej wapnia niż biały, ale jest też bardziej tłusty i słony, dlatego rzadziej powinny po niego sięgać osoby chorujące na nadciśnienie, mające podwyższony cholesterol czy walczące z nadwagą.





7. *Mlebiałowe* wskazówki

Kupując produkty mleczne, lepiej unikać tych smakowych, gdyż zawierają sporo cukru, soli, barwników i konserwantów. Lepiej dla naszego zdrowia będzie, jeśli kupimy **jogurt, kefir, maślankę** czy **serek naturalny** bez cukru i sami dodamy do niego owoce, warzywa czy zioła.

8.

Ryby mają głos

W naszym kraju nie należą do ulubionych przysmaków: często przypominamy sobie o nich przed świętami Bożego Narodzenia lub w czasie wakacji nad morzem. A tymczasem mięso ryb zawiera wysoko przyswajalne i lekkostrawne białko, wielonienasycone kwasy tłuszczowe (*głównie Omega-3*), witaminy A,D,E i te z grupy B oraz liczne składniki mineralne, takie jak magnez, wapń, potas, żelazo, jod, selen.

Jeśli zadbamy o to, by w naszej diecie raz lub dwa razy w tygodniu pojawił się łosoś, śledź, makrela, dorsz lub pstrąg, nie tylko urozmaicimy nasze menu, ale także zadbamy o:

- obniżenie ciśnienia,
- prawidłowy poziom cholesterolu,
- właściwą pracę serca i układu krążenia,
- układ odpornościowy i nerwowy,
- zmniejszenie ryzyka niektórych chorób nowotworowych,
- ograniczenie szkodliwego działania wolnych rodników.



- Zagłdając
- na stoisko ze
- świeżymi rybami
- wybierajmy
- te z połowów
- zrównoważonych
- (czyli takich, które
- w mniejszym
- stopniu ingerują
- w morski
- ekosystem oraz
- są przyjazne dla
- innych zwierząt
- żyjących w tym
- środowisku).

Pełne ziarno ^{9.}

Ze świeżej ryby można przygotować pyszną pastę i posmarować nią kromkę razowego pieczywa.

W dobrze skomponowanej diecie nie może zabraknąć produktów pełnoziarnistych, które są świetnym źródłem błonnika pokarmowego wspomagającego prawidłową pracę jelit. Artykuły z pełnego ziarna są również bogatsze w **witaminy z grupy B, witaminę E**, składniki mineralne jak **selen, miedź, cynk i żelazo** oraz **fitoestrogeny**. Spożywane regularnie chronią przed chorobami nowotworowymi (szczególnie jelita grubego), schorzeniami serca i układu krążenia. Zmniejszają również ryzyko pojawienia się cukrzycy, czy udaru mózgu.

Substancje odżywcze z przysmaków z pełnego ziarna wpływają także pozytywnie na nasz wygląd: wzmacniają i odżywiają skórę, włosy oraz paznokcie.

Lista dostępnych produktów pełnoziarnistych jest spora: otręby, chleb graham, pieczywo razowe, makaron pełnoziarnisty, kasza gryczana, jaglana, jęczmienna, komosa ryżowa, amarantus, ryż brązowy, ryż czerwony, płatki gryczane, jaglane, owsiane, orkiszowe, jęczmienne i żytnie. Każdy, bez względu na kulinarne upodobania, powinien więc znaleźć coś dla siebie.





Dieta okresowa

W trakcie menstruacji, u niektórych kobiet mogą wystąpić niedobory żelaza, czyli substancji, która w naszym organizmie odpowiada za powstawanie części białek i enzymów oraz transportuje tlen. W tym czasie można zatem częściej sięgać po produkty, które zawierają spore ilości tego ważnego pierwiastka, na przykład: jajka, artykuły z pełnego ziarna, nasiona roślin strączkowych, kakao, orzechy, natka zielonej pietruszki, szpinak, brokuły.

W trakcie miesiączki warto także pamiętać o tym, by z diety wyeliminować m.in.

- **alkohol** – odwadnia organizm i może przyczynić się do bardziej obfitego krwawienia,
- **słone przekąski, fast-foody, gazowane napoje** – sprzyjają gromadzeniu się wody w organizmie i powodują wzdęcia.



Tylko nie głodówka!

Dodatkowe kilogramy zaczynają nam niebezpiecznie ciążyć i w trosce o zdrowie oraz lepsze samopoczucie, postanawiamy się ich pozbyć.

Świetny pomysł, ale sposób jego realizacji warto przemyśleć. Na pewno dobrym rozwiązaniem nie są głodówki ani restrykcyjne, eksperymentalne diety jak Dukana, kapuściana, kopenhaska czy ananasowa. Wszystkie są bardzo ubogie w kalorie, dostarczają ich naszemu organizmowi **około 1000-1200, czyli znacznie poniżej dziennego zapotrzebowania**. W takiej sytuacji nasze ciało jest zdezorientowane i zaczyna stosować mechanizmy obronne spowalniając

wszystkie życiowe procesy i oszczędzając energię. Stajemy się senni, ospali, rozdrażnieni, a jeśli takie „rewelacyjne metody żywieniowe” stosujemy przez dłuższy czas narażamy się na anemię, zaburzenia hormonalne i spadek odporności, co zwiększa ryzyko pojawienia się groźnych chorób. Dzieje się tak dlatego, że jedząc zbyt mało, przyswajamy mniej witamin, składników mineralnych i makroskładników czyli białek, węglowodanów i tłuszczów.

Prawda jest taka, że „dieta – cud” nie istnieje, a w walce z nadwagą trzeba zadbać o zbilansowany sposób odżywiania i uzbroić się w cierpliwość.



Menu

aktywnej zawodowo kobiety

Zostawanie w pracy po godzinach i noce zarwane nad pilnym projektem mogą się negatywnie odbić na naszym zdrowiu. Zbyt intensywny wysiłek połączony z brakiem odpoczynku sprawiają, że układ immunologiczny jest mocno osłabiony i może sobie trudniej radzić z wirusami, infekcjami bakteryjnymi, a nawet poważniejszymi schorzeniami.

Dlatego w czasie, kiedy organizm jest przemęczony i przepracowany warto uzupełnić dietę o substancje, które go wzmocnią, takie jak:

- **witamina A**, którą znajdziemy w produktach mlecznych, tłustych rybach, jajach,
- **beta-karoten**, którego źródłem są bataty, szpinak, jarmuż, dynia i marchew,
- **magnez**, występujący w brązowym ryżu, kaszy gryczanej i jęczmiennej, płatkach owsianych, grahamie, żytnim chlebie, orzechach laskowych, migdałach, słoneczniku, bananach, pomarańczach i jabłkach,
- **witamina C**, która znajduje się w truskawkach, pomarańczach, kiwi, grejpfrutach, kalafiorach, pomidorach, pietruszce, papryce i brokułach,
- **witaminy z grupy B**, których źródłem są m.in. brokuły, zielona pietruszka, brukselka, kapusta, pomarańcze, razowe pieczywo oraz groch i fasola,
- **nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3**, występujące w tłustych rybach morskich (np. łosoś, śledź, makrela) oraz w oleju lnianym i orzechach włoskich.

Te składniki odżywcze wpływają pozytywnie na układ nerwowy, zwalczają wolne rodniki i zawierają przeciwutleniacze, które spowalniają proces starzenia się organizmu.



„Na zdrowie” dobrze nie wpływa...



13.

Kobięcy organizm został przez naturę wyposażony w mniejszą ilość enzymu odpowiadającego za rozkład cząsteczek alkoholu. Poza tym panie przeważnie ważą mniej, ich ciała posiadają mniejszą ilość krwi, więc trafiające do układu krwionośnego „procenty” są mniej rozcieńczone. W efekcie stężenie alkoholu w ciele kobiety jest wyższe i szybciej może dojść do uszkodzenia narządów i wystąpienia prze-

wlekłych chorób, m.in. nowotworów jamy ustnej, gardła, przełyku, krtani, wątroby. Według Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (*IARC*) ryzyko wystąpienia raka piersi wzrasta wraz z ilością spożywanego alkoholu. Alkohol przyczynia się także do pojawienia się chorób serca i wpływa negatywnie na strukturę połączeń nerwowych utrudniając koncentrację, logiczne myślenie i zapamiętywanie.

Nie spal zdrowia

14.



Dym papierosowy ma szkodliwy wpływ niemal na wszystkie organy: błonę śluzową jamy ustnej, układ oddechowy, przełyk, żołądek, układ sercowo-naczyniowy, układ nerwowy, pęcherz, trzustkę. Dzieje się tak dlatego, że nikotynowe opary zawierają około **70 substancji** o działaniu rakotwórczym. Dlatego regularne sięganie po papierosa lub biernie palenie może przyczynić się do powstania aż **14 rodzajów** chorób nowotworowych.

Najczęstszym schorzeniem powodowanym przez nikotynę jest rak płuca – aż **80-90%** przypadków odnotowuje się u palaczy – ale palenie może wywołać także nowotwory złośliwe krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, miedniczek nerkowych, pęcherza moczowego i trzustki. Według naukowców wypalenie zaledwie jednego papierosa skraca życie o **5,5 minuty**. To oznacza, że przeciętny palacz będzie żył aż o **5 lat krócej**.

Ważne: e-papierosy nie są zdrowszą alternatywą dla papierosów tradycyjnych. To wciąż produkt, który zawiera nikotynę, w związku z czym uzależnia i jest szkodliwy dla organizmu.

Jeśli chcesz raz na zawsze pożegnać papierosy, ale nie wiesz jak to zrobić wejdź na stronę **jakrzućpalenie.pl**



15.

Pij dużo wody

Wszyscy wiemy, że w ciągu dnia powinniśmy wypijać około 2 litrów wody dziennie (*rekomendacja Talerza Zdrowego Żywienia przygotowanego przez Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej*). Dlaczego musimy zadbać o regularne nawadnianie organizmu? Nasze ciało ciężko pracuje i cały czas zachodzą w nim procesy biochemiczne, które prowadzą do utraty wody. Każdego dnia przez przewód pokarmowy, nerki, skórę i płuca wydalamy łącznie około **2,8 l wody**. Aby wszystkie organy funkcjonowały prawidłowo, a organizm się oczyszczał, musimy te niedobory cały czas uzupełniać. Optymalnie na każdy kilogram naszego ciała powinno przypadać **30 ml** wody dziennie. To oznacza, że kobieta o wadze **60 kg** powinna od momentu przebudzenia do chwili, w której położy się spać, wypić **1800 ml** wody.



Zdrowa alternatywa dla H₂O

16.

By zadbać o właściwe nawodnienie organizmu można także, oprócz wody, wybrać inne zdrowe napoje, takie jak:

- **herbaty** – zawierają polifenole, czyli związki organiczne o działaniu przeciwutleniającym, które spowalniają proces starzenia się organizmu. Najbardziej popularna jest czarna, która dzięki dużej zawartości fluoru pomaga chronić nasze zęby przed próchnicą. Zielona obniża poziom „złego cholesterolu”, a czerwona wspiera trawienie i metabolizm,
- **kawy** – podobnie jak herbaty są bogatym źródłem polifenoli. Umiarkowane spożywanie kawy (od 3 do 5 filiżanek dziennie) zmniejsza ryzyko choroby niedokrwiennej serca oraz schorzeń neurodegeneracyjnych, m.in. choroby Parkinsona czy Alzheimerera (*więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie www.ncez.pzh.gov.pl*).
- **koktajle z warzyw i owoców** – to świetne uzupełnienie codziennej, zdrowej diety. Ponadto zawierają błonnik, który zwiększa uczucie sytości i wspiera trawienie. Dzięki temu cukier w koktajlach jest wolniej przyswajany przez organizm, nie powodując nagłych spadków i wzrostów poziomu glukozy we krwi, a tym samym ataków głodu.
- **domowe wody smakowe, lemoniady** – jeśli nie przepadamy za zwykłą wodą możemy do niej dodać garść sezonowych owoców, listki mięty czy zielonej pietruszki, plasterki cytryny, imbir lub trochę miodu. Oprócz walorów smakowych otrzymamy jeszcze w pakiecie witaminy i składniki mineralne.

Pamiętajmy, że do limitu płynów wliczamy nie tylko wodę, ale - oprócz alkoholu - wszystko, co wypijemy w ciągu dnia oraz produkty spożywcze np. owoce i warzywa.

17.

Policz się z cukrem!



Choć trudno w to uwierzyć, bo każdy wie jak bardzo szkodliwy jest cukier, z roku na rok jemy go coraz więcej. Jeszcze w latach 50-tych ubiegłego stulecia statystyczny Polak w ciągu roku zjadał **21 kilogramów** cukru, w latach 70-tych średnie spożycie wynosiło już **39,2 kilograma**, a obecnie przeciętny Kowalski konsumuje aż **51 kilogramów**. Ta „słodka dieta” sprzyja nadwadze i otyłości, która może doprowadzić do pojawienia

się wielu niebezpiecznych schorzeń, takich jak cukrzyca typu 2, miażdżyca, choroby układu krążenia, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, udar mózgu czy zaburzenia hormonalne.

Otyłość zwiększa także ryzyko pojawienia się chorób nowotworowych m.in.: raka okrężnicy, gruczolakoraka przetyku, raka piersi po menopauzie, trzonu macicy i nerki.

LATA 50-te → 21 kg cukru



LATA 70-te → 39,2 kg cukru



ROK 2022 → 51,1 kg cukru



Nadmiar cukru **szkodzi**



S spacerując między sklepowymi regałami i przeglądając asortyment powinniśmy być czujne, bo cukier może znajdować się również w produktach, które nie kojarzą się ze słodkim smakiem, m.in. w ketchupie, musztardzie, gotowych daniach, sosach, owocowych jogurtach, płatkach śniadaniowych, pieczywie, wędlinach oraz kolorowych napojach (gazowanych i niegazowanych) takich jak: oranżady, lemoniady, wody smakowe, soki, owocowe herbatki, płyny energetyczne i izotoniczne. Wszystko dlatego, że producenci żywności ukrywają cukier pod różnymi nazwami, dlatego powinniśmy sprawdzić, czy w naszych ulubionych serkach czy sokach nie ma czasem:

fruktozy, sacharozy, syropu kukurydzianego czy syropu glukozowo-fruktozowego.

Nic dziwnego, że spożywając produkt zawierający sporą ilość cukru w trakcie każdego posiłku: słodkie płatki lub drożdżówkę na śniadanie, gotowe danie i gazowany napój na obiad, owocowy jogurt i tost z pszennego pieczywa na kolację, możemy w ciągu dnia zjeść około 40 łyżeczek cukru!!!

Jeśli macie ochotę na coś pysznego, zamiast gotowych, „sklepowych słodyczy” wybierzcie zdrową, domową alternatywę: sałatkę owocową, ciastka owsiane, koktajl czy jabłka zapiekane z cynamonem. Możecie także sięgnąć po: suszone daktyle, morele, figi, śliwki, rodzynki, żurawinę czy chipsy z bananów lub jabłek.

Te przekąski są smaczne, ale kaloryczne, więc staraj się jeść najwyżej garść dziennie.

Więcej informacji na ten temat znajdziecie na stronie:

planujedlugiezycie.pl/index.php/dlaczego-nadmiar-cukru-szkodzi/





19. Nie

przesalaj!

Znana od czasów starożytnych sól, była dawniej używana jako skuteczny środek konserwujący mięso, ryby czy ser. W wiekach średnich była tak drogocennym towarem, że nazywano ją „białym złotem” i używano jako środka płatniczego. W XX wieku naukowcy wzięli tę popularną przyprawę pod lupę i ustalili, że nadmierne jej spożywanie może doprowadzić do nadciśnienia, a w efekcie zwiększyć ryzyko niewydolności serca, udaru mózgu, osteoporozy i otyłości. Warto pamiętać, że sól zawiera sód, który reguluje gospodarkę wodną naszego organizmu i wspólnie z innym pierwiastkiem, potasem utrzymuje ciśnienie krwi w normie. Dlatego zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia powinniśmy w ciągu dnia zjadać nie więcej niż płaską łyżeczkę soli (czyli 5 gramów). Przestrzeganie tej reguły nie jest wcale proste, bo nie zawsze mamy świadomość, że zjedliśmy danie lub przekąskę z dodatkiem tej przyprawy. Sól jest bowiem składnikiem wielu produktów spożywczych, takich jak chleb, wędliny, sery, ketchup, majonez, czy gotowe sosy (dlatego należy czytać etykiety produktów spożywczych i wybierać te z mniejszą zawartością soli).

.....

Spore jej ilości znajdziemy także w **paluszkach, orzeszkach, chipsach** oraz w daniach typu fast-food, czyli **frytkach, hamburgerach, kebabach i hot dogach**.

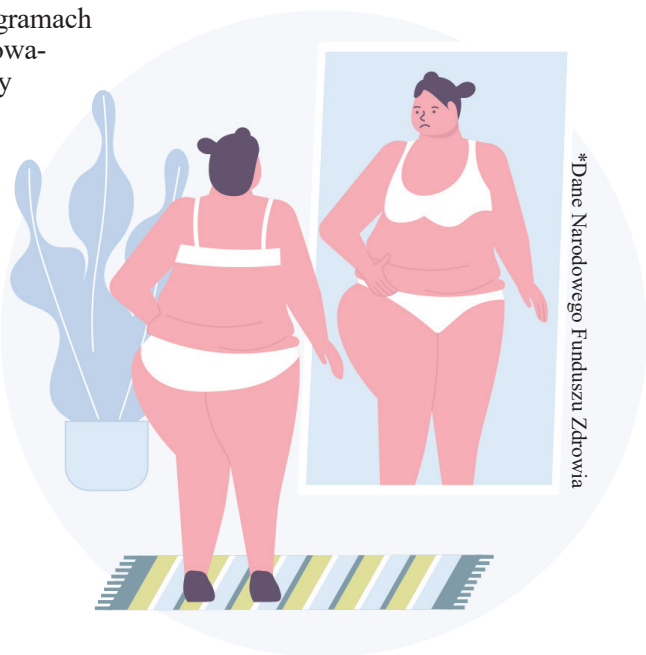
Więcej kilogramów, mniej zdrowia

Już ponad połowa polskiego społeczeństwa zmagają się z nadprogramowymi kilogramami. Według najnowszych danych **53%** kobiet ma nadwagę, a **23%** dotyka już problem otyłości (*statystyki dotyczą osób po 20 roku życia*)*. Zgodnie z kryteriami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) z nadwagą mamy do czynienia jeśli wartość BMI stanowi od 25 do 29,99 kg/m², natomiast otyłość stwierdzamy jeśli BMI wynosi ponad 30 kg/m².

Jak samodzielnie obliczyć wskaźnik masy ciała (Body Mass Index)?

Trzeba masę ciała w kilogramach podzielić przez wzrost szacowany w metrach i pomnożyć do kwadratu. Pośrednim wskaźnikiem ilości tkanki tłuszczowej nagromadzonej w jamie brzusznej jest obwód talii. Jeśli u kobiet jest on równy lub większy niż 80 cm, to istnieje znaczne ryzyko powikłań metabolicznych.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała w kg}}{(\text{wzrost w m})^2}$$



*Dane Narodowego Funduszu Zdrowia

Śpij spokojnie, żyj zdrowo

21.

Kiedy śpimy nasz organizm nie tylko odpoczywa, ale także regeneruje się po całym dniu aktywności i wzmacnia układ odpornościowy.

By sen spełniał swoją biologiczną funkcję warto zadbać o jego jakość i:

- **wywietrzyć sypialnię** – organizm w trakcie wypoczynku będzie bardziej dotleniony, a my mniej się spocimy,
 - **nie zaglądać do telefonu przed przyłożeniem głowy do poduszki**
- Nasz umysł zamiast się wyciszyć będzie się koncentrował na pracy, czyli przyswajaniu i analizie danych. Poza tym część informacji, które przeczytamy może być negatywna i wzbudzić, niepotrzebne o tej porze dnia, niepokój i rozdrażnienie,
- zamiast oglądać film czy serial w telewizji, przeglądać posty znajomych w mediach społecznościowych, lepiej **poczytać książkę** lub posłuchać ulubionej muzyki. Niebieskie światło wydzielane przez sprzęt elektroniczny

sprawia, że nasz organizm produkuje znacznie mniej melatoniny, czyli hormonu ułatwiającego zaśnięcie,

- **nie pracować w sypialni**, bo mózg będzie kojarzył tę przestrzeń z aktywnością i wykonywaniem obowiązków, a nie z odpoczynkiem i wyciszeniem,
- **nie pić** kawy i alkoholu,
- **nie jeść** ciężkostrawnych posiłków, gdyż trawienie powinno odbywać się kiedy jesteśmy wyprostowani i aktywni. Dlatego obfita kolacja zjedzona wieczorem może powodować niestrawność, zgagę i bóle żołądka. Jeśli ten nawyk będzie się powtarzał może przyczynić się do otyłości.

Aby nocny odpoczynek spełnił swoją funkcję, osoby dorosłe powinny spać około **7-8 godzin na dobę**.



22.

Bądź aktywna

każdego dnia!



♦ ♦ ♦
Różnorodna i zbilansowana dieta to podstawa. Ale w trosce o zdrowie i kondycję psychiczną równie ważna jest regularna aktywność fizyczna.

Najlepiej znaleźć dyscyplinę, która sprawia nam przyjemność – sport nie może kojarzyć się z wyrzeczeniem i przykrym obowiązkiem, bo szybko stracimy zapał i motywację. Jeśli wybrany przez nas sport - tenis, bieganie, zajęcia fitness, pływanie czy jazda na rowerze - oznacza intensywny wysiłek, wystarczy, jeżeli zaplanujemy **3 treningi w tygodniu**. Dobrym rozwiązaniem jest również codzienna aktywność wymagająca mniejszych nakładów energii, taka jak dynamiczny spacer czy zestaw prostych ćwiczeń. Jeśli na taką formę ruchu przeznaczymy przynajmniej **30 minut każdego dnia**, a także będziemy unikać alkoholu, obniżymy ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 oraz choroby nowotworowe – przekonują autorzy raportu naukowego opublikowanego w „*British Medical Journal*”.

Zdrowa alternatywa!



Znajdźmy ulubioną dyscyplinę sportu, zaplanujmy treningi, ale pamiętajmy także o prostych aktywnościach, które możemy wykonywać każdego dnia.

Brak czasu i nadmiar zajęć nie będzie już wymówką. Poza tym jakakolwiek forma ruchu, jest lepsza niż jego całkowity brak!

• Jeśli pracujesz głównie przy biurku, przynajmniej raz w ciągu godziny **wstań, przespaceruj się, wykonaj kilka prostych ćwiczeń**. Nawet taka kilkuminutowa aktywność zmniejszy negatywne skutki siedzenia.

• Zamiast jechać windą, **wyberz schody**. Dynamiczny marsz po stopniach poprawia pracę układu sercowo-naczyniowego, obniża ciśnienie oraz wzmacnia mięśnie nóg. Ta forma ruchu zalecana jest zwłaszcza kobietom po menopauzie.

• Rozmawiając przez telefon nie siedź, ale **spaceruj** po mieszkaniu lub biurze.

• Jeśli to możliwe wysiądź z autobusu przystanek przed miejscem docelowym i **przespaceruj się**. Zamiast samochodu czy publicznego środka transportu możesz wybrać rower lub... własne nogi.

24.

Znajdź pasję!



Jak pokazują wyniki badań, pielęgnowanie swoich zainteresowań ma zbawienny wpływ na nasz organizm – sprawia, że umysł odpoczywa, co zmniejsza ryzyko zachorowania na depresję.

W 2010 roku ekipa naukowców z Kansas i Teksasu przeprowadziła analizy naukowe, z których wynika, że regularna aktywność, sprawiająca nam przyjemność i nie służąca niczemu praktycznemu, ma pozytywny wpływ na wiele zdrowotnych wskaźników, takich jak: ciśnienie krwi, BMI czy obniżenie poziomu stresu, co przekłada się na lepszą kondycję psychiczną. Te ustalenia potwierdzili w ubiegłym roku badacze z Londynu. Ich zdaniem osoby, które mają hobby i regularnie znajdują na nie czas są mniej narażone na zachorowanie na depresję, a ryzyko tej niebezpiecznej choroby spada nawet **30%**.



25.

Cytologia

zdrowotny program obowiązkowy!



Aby wziąć udział w programie nie trzeba mieć skierowania.

Wystarczy zgłosić się do ginekologa lub położnej.

W trosce o zdrowie nie możemy zapominać o badaniach profilaktycznych – regularna diagnostyka pozwala wykryć nieprawidłowości lub stany chorobowe we wczesnym stadium i daje szansę na całkowite wyleczenie.

Warto m.in. systematycznie odwiedzać ginekologa i poddawać się badaniom screeningowym, które pozwalają wykryć nawet stany przednowotworowe szyjki macicy. Wystarczy skorzystać z programu bezpłatnych badań cytologicznych, który w naszym kraju funkcjonuje już od 2007 roku. Jest skierowany do kobiet w wieku **od 25 do 59** lat. Każda z pań objętych projektem może

wykonać badanie **raz na trzy lata**. Aby wziąć udział w programie nie trzeba mieć skierowania. Wystarczy zgłosić się do ginekologa lub położnej. Dodatkowym narzędziem, które zapewnia skuteczną ochronę przed rakiem szyjki macicy jest szczepienie przeciw HPV. Ta bardzo skuteczna forma profilaktyki rekomendowana przez Ministerstwo Zdrowia powinna być stosowana u dziewcząt przed rozpoczęciem inicjacji seksualnej. Najlepiej około **11-12** roku życia. Niestety wiedza i świadomość na temat tej choroby jest wciąż zbyt mała. W Polsce na raka szyjki macicy umiera dwa razy więcej kobiet niż w większości krajów Europy, czyli około **1700** osób rocznie.

Co trzeba wiedzieć o raku szyjki macicy?



Ten rodzaj choroby nowotworowej powstaje w obrębie szyjki macicy, która przypomina stożek i łączy trzon macicy z pochwą. Rak zaczyna się rozwijać, kiedy uszkodzone komórki nabłonka szyjki macicy zostaną zainfekowane wirusem brodawczaka ludzkiego (*HPV*). Zarażone komórki zaczynają się w niekontrolowany sposób dzielić i tworzą guz – ten proces trwa od 3 do 10 lat. Na początkowym etapie choroba nie daje żadnych objawów klinicznych, dlatego część kobiet zgłasza się do ginekologa zbyt późno, kiedy rak jest już zaawansowany. Symptomy, które powinny skłonić do jak najszybciej wizyty w gabinecie ginekologicznym to: krwawienie pomiędzy miesiączkami, krwawienie po stosunku seksualnym lub badaniu ginekologicznym, krwawienie po menopauzie lub dłuższe i bardziej obfite niż zazwyczaj krwawienie w trakcie menstruacji, obfite upływy, ból w podbrzuszu lub dolegliwości bólowe występujące w trakcie stosunku seksualnego.

Kto znajduje się w podwyższonej grupie ryzyka?

- Kobiety, które wcześniej rozpoczęły współżycie płciowe, miały wielu partnerów, lub uprawiały seks z osobą mającą licznych partnerów.
- Panie, które wiele razy zostały mamami, zwłaszcza, jeżeli zaszły w ciążę w bardzo młodym wieku.
- Osoby palące papierosy.
- Pacjentki, które chorowały na dysplazję szyjki macicy średniego lub dużego stopnia (to nieprawidłowości w budowie tkanek, które mogą w przyszłości się zezłośliwić).
- Kobiety, które w przeszłości były poddawane radioterapii obejmującej miednicę.
- Osoby z niedoborem odporności spowodowanym na przykład przyjmowaniem leków immunosupresyjnych lub zakażeniem wirusem HIV.



27.

Na czym polega badanie cytologiczne i w jaki sposób się do niego przygotować?

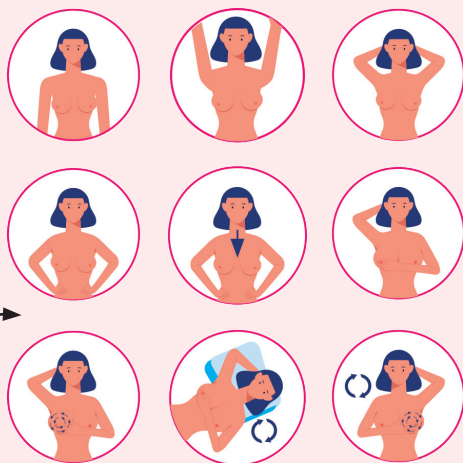
W trakcie rutynowego badania ginekologicznego lekarz za pomocą specjalnej szczoteczki robi wymaz z szyjki macicy. Pobrany materiał jest potem wysyłany do laboratorium, gdzie pod mikroskopem sprawdza się, czy budowa komórek jest prawidłowa. Cytologia to bardzo proste i bezbolesne badanie, mogące co najwyżej spowodować chwilowy dyskomfort.

O czym warto wiedzieć przed umówieniem się na wizytę w gabinecie ginekologicznym? Badanie nie może być przeprowadzone w trakcie menstruacji, a na jego wykonanie najlepiej zgłosić się co najmniej **4 dni** po zakończeniu krwawienia oraz nie później niż **4 dni** przed rozpoczęciem okresu. Ważne jest również, by minimum **4 dni** przed wyznaczonym terminem cytologii nie stosować leków dopochwowych.

Nowotwór piersi można w 100% wyleczyć!

Rak piersi to typ nowotworu, na który kobiety chorują najczęściej. Przykładowo, w grupie 100 000 Polek, 18 zmaga się z tym schorzeniem. Dobra wiadomość jest taka, że większość przypadków jest całkowicie wyleczalna, dlatego tak ważne jest, byśmy regularnie, raz w miesiącu, samodzielnie badały swoje piersi. Samobadanie najlepiej zrobić w łazience.

Stając przed lustrem, obejrzyć dokładnie każdą pierś. Sprawdzić czy występują jakieś nieprawidłowości, czy skóra się nie zaciąga, czy nie wciąga się brodawka. Tę obserwację warto powtórzyć podnosząc do góry ramiona. Samobadanie wykonujemy kolistymi ruchami dłoni, zaczynając od brodawki, kierując się następnie na zewnątrz. Dokładnie badamy całą pierś i sprawdzamy także przestrzeń pod pachami, by upewnić się, że węzły chłonne nie są powiększone. Niektóre guzki są wyczuwalne tylko w konkretnym ułożeniu ciała, dlatego samobadanie trzeba powtórzyć w pozycji leżącej. By je przeprowadzić należy położyć się wygodnie na plecach i umieścić pod głową prawą rękę, a lewą sprawdzić dokładnie prawą pierś podobnie jak w przypadku badania wykonywanego na stojąco. Następnie tę czynność powtarzamy dla lewej piersi.



Badania diagnostyczne, które pozwalają wykryć wszelkie zmiany i nieprawidłowości już na początkowym etapie i skutecznie zdiagnozować raka piersi to mammografia i USG piersi. **Decyzję o wyborze odpowiedniego badania podejmuje lekarz, a sam wiek kobiety nie determinuje wyboru USG lub mammografii!**



Objawy nowotworu piersi:

- **twardy, bezbolesny guzek** w piersi, który może się systematycznie powiększać. Nawet niewielki guz może dać przerzuty np. do węzłów chłonnych, dlatego każde zgrubienie w ich okolicy trzeba jak najszybciej skonsultować z lekarzem,
- **wciąganie brodawki** i skóry na piersi,
- **zgrubienia**, zaczerwienienia lub ubytki w obrębie piersi,
- **krwawy wyciek** z brodawki sutkowej.

Jak zmniejszyć ryzyko pojawienia się choroby:

- zadbać o zdrową i **różnorodną dietę** – otyłość może przyczynić się do wystąpienia komórek rakowych,
- pamiętać o regularnej **aktywności fizycznej**: dynamicznych spacerach lub treningach,
- mocno **ograniczyć picie** alkoholu lub w ogóle z niego zrezygnować,
- jeśli to możliwe **karmić piersią**. Karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na nowotwory.



Warto podkreślić, że każda kobieta w wieku 50-69 lat może, raz na dwa lata zgłosić się na bezpłatną mammografię. Listę placówek, które wykonują takie badania diagnostyczne znajdziemy na stronie internetowej Narodowego Funduszu Zdrowia. Na stronie NFZ znajdziemy także informację, kiedy w naszej okolicy przebywać będzie mammobus.

Bezpłatne badania



Chcesz wiedzieć więcej,
szukasz informacji na
temat bezpłatnych badań?

Wejdź na www.planujedlugiezycie.pl
lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę,
7 dni w tygodniu.





Aktywność fizyczna i zdrowa dieta – najlepsi przyjaciele każdej kobiety



PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE



Kampania społeczna „Planuję długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

www.planujedlugiezycie.pl