

Zasady profilaktyki zdrowotnej

1. Nie pal papierosów oraz stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.

2. Przestrzegaj zasad zdrowego żywienia.

- odżywiaj się regularnie, dbaj o różnorodność posiłków

- jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców,

- ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych, unikaj przetworzonego mięsa;

- ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą ilością soli;

- pij wodę!

3. Bądź aktywny fizycznie – ≥ 150 min/tydz. wysiłku o umiarkowanej intensywności (30 min przez 5 dni/tydz.) lub 75 min/tydz. wysiłku o dużej intensywności (15 min przez 5 dni/tydz.), bądź połączenie wysiłku o różnej intensywności. Ogranicz czas spędzany na siedząco.

4. Utrzymuj prawidłową masę ciała - utrzymywanie BMI w przedziale 20–25 kg/m² oraz obwodu talii <94 cm (mężczyźni) lub <80 cm (kobiety); jeśli obwód talii wynosi >102 cm u mężczyzn i >88 cm u kobiet zaleć zmniejszenie masy ciała.

5. Dbaj o prawidłowe ciśnienie tętnicze (u większości osób poniżej <130/90 mm Hg).

6. Dbaj o prawidłowe stężenie cholesterolu we krwi w zależności od kategorii ryzyka oraz o prawidłowy poziom glukozy we krwi

7. Zachowaj umiar w spożywaniu alkoholu.

8. Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania: raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet), raka piersi (u kobiet), raka szyjki macicy (u kobiet). Zgłaszaj się do lekarza celem wykonania okresowych badań przesiewowych.

Kilka praktycznych wskazówek, jak ograniczyć ilość soli w diecie:

- *usunąć solniczkę ze stołu i starać się nie dosalać produktów żywnościowych – przyzwyczajenie się do mniej słonego smaku to tylko kwestia czasu*
- *zamiast soli używać innych przypraw, np. ziół świeżych i suszonych*
- *unikać także mieszanek przyprawowych i Vegety ponieważ zawierają bardzo dużo soli*
- *wybierać produkty świeże, nieprzetworzone*

- *jeśli nie jesteś w stanie zrezygnować z soli, używaj soli sodowo-potasowej, zawierającej mniej sodu*
- *kupując produkty żywnościowe, należy czytać etykiety i wybierać produkty z małą ilością soli.*

Słońce, a nowotwory skóry

Nasza skóra zapamiętuje każdą dawkę promieniowania słonecznego jaką przyjęliśmy od początku naszego życia. Dawki ulegają kumulacji. Stąd bierze się postępujący z wiekiem wzrost zachorowań na [nowotwory](#) skóry. Poza tym podróżujemy częściej, niż kiedyś i to nie tylko latem. Skórę należy chronić przed niekorzystnym wpływem promieniowania UVA i UVB. Naturalna opalenizna, to stopniowe opalanie się, które nie jest najlepszą formą ochrony. Zdecydowanie najkorzystniej jest stosować kremy zawierające filtry ochronne oraz kierować się rozsądkiem. Nie doprowadzić do poparzenia skóry. To jest najistotniejsze. A wybierając krem, trzeba zwrócić uwagę, żeby chronił zarówno przed promieniowaniem UVB, jak też UVA.

Nie powinny korzystać z kąpiei słonecznych, są osoby zażywające leki światłouczulające. Należą do nich niesterydowe przeciwzapalne, czyli ibuprofen i ketonal, moczopędne – jak furosemid, nasercowe czy hormonalne. Z grupy antybiotyków jest to najczęściej doksycyklina. Informacja o tym, czy lek uwrażliwia na słońce, jest zawsze na ulotce. Trzeba uważać na żele przeciwbólowe oraz na mieszanki ziołowe z dziurawcem. Bezwzględnie przed słońcem muszą się chronić osoby chore na toczeń. Słońce może pogarszać przebieg choroby i rokowania.

Znamiona trzeba kontrolować przynajmniej raz w roku. Nie ma dowodów na to, że nowotwór u osoby z licznymi znamionami rozwinie się w znamieniu, a nie obok. Dlatego profilaktyczne wycinanie wszystkich znamion nie ma sensu. Natomiast trzeba je uważnie obserwować!