



# 10 zasad zdrowego trybu życia

Przygotowała i opracowała: Monika Gołębiak i Ilona Schoen we współpracy ze  
szkolnym koordynatorem ds. zdrowia Iwoną Łysiak  
Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy im. Marii Grzegorzewskiej w Słupcy

- Styl życia: dieta, ruch, sposoby radzenia sobie ze stresem, środowisko i jakość relacji, jakie nawiązujemy z innymi, w ponad 50 proc. odpowiada za stan naszego organizmu. Nie na wszystko mamy wpływ: nie zmienimy na przykład genów, które w 20 proc. wpływają na zdrowie. Zmiana nawyków jest jednak w zasięgu ręki. Dzięki temu zyskasz wyższą jakość życia w każdym jego aspekcie.





# 1. NIE PAL

Z każdym wypalonym papierosem,  
wraz z dymem tytoniowym  
wchłaniasz cztery tysiące substancji  
szkodliwych, z których ponad 40 to  
substancje rakotwórcze.

## 2. CHROŃ SIEBIE I INNYCH PRZED BIERNYM PALENIEM

- Bierne palenie niesie identyczne skutki zdrowotne, co aktywne palenie papierosów. Jest wiele przypadków zapadania na choroby odtytoniowe wśród osób, które same nigdy nie paliły. Przebywanie w pomieszczeniu, w którym unosi się dym tytoniowy, podnosi ryzyko wystąpienia takich chorób jak udar, zawał czy przewlekła obturacyjna choroba płuc. Pomieszczenia, w których przebywamy my i nasi najbliżsi, mają być wolne od dymu tytoniowego.



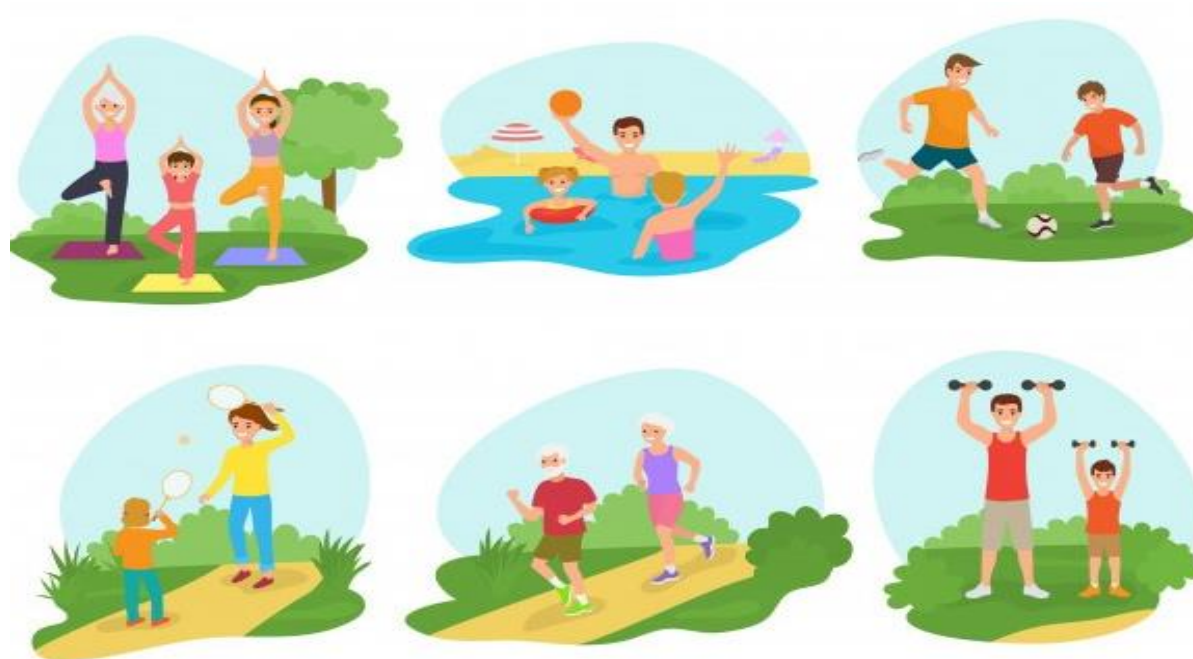
### 3. SCHUDNIJ



Udowodniono zależności między tkanką tłuszczową a podwyższonym ryzykiem raka. Im jej więcej, tym większe. Otyłość to także jeden z głównych czynników ryzyka rozwoju choroby wieńcowej, a także nadciśnienia i cukrzycy, co zwiększa ryzyko zawału i udaru mózgu.



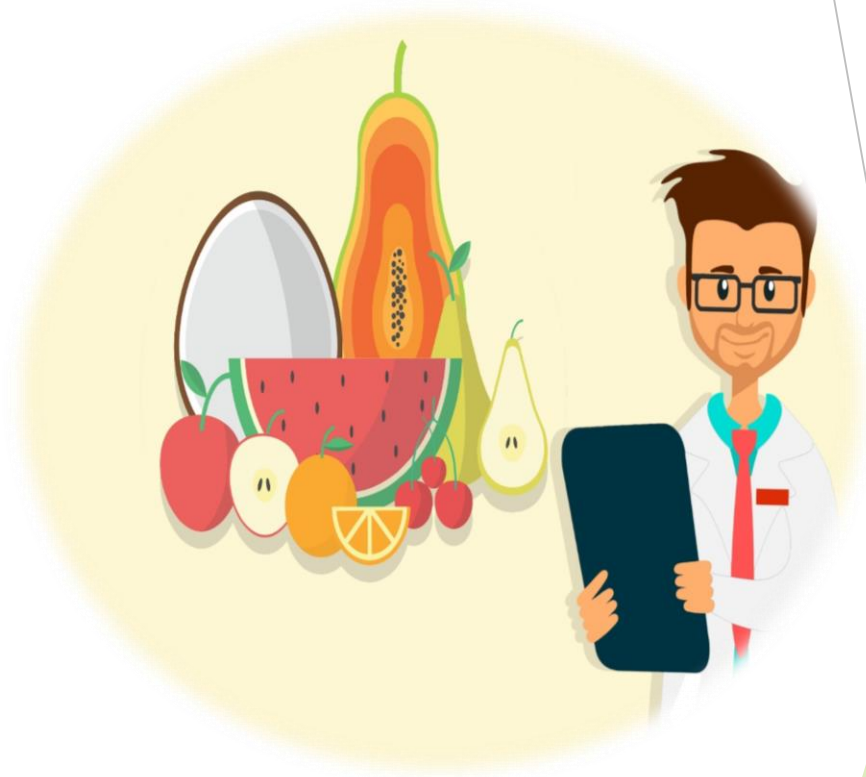
## 4. RUSZAJ SIĘ



Ruch poprawia nasz nastrój, zmniejsza poziom stresu, przyspiesza proces myślenia, a ponadto sprzyja kontroli poziomu cukru, redukuje poziom cholesterolu i rozszerza pojemność płuc.

## 5. JEDZ ZDROWO

- Unikaj produktów wysoko przetworzonych
- Najczęściej wybieraj mąki i pieczywo z mąki pełnoziarnistej.
- Warzywa i owoce powinny stanowić co najmniej połowę tego, co jemy. Warto pamiętać o właściwych proporcjach.  $\frac{3}{4}$  powinny stanowić warzywa,  $\frac{1}{4}$  owoce.
- Ogranicz sól. Możesz w jej miejsce stosować zioła.
- Unikaj słodczy i cukru. Zastępuj je owocami i orzechami.
- Pij co najmniej 1,5 litra wody dziennie. Wodę dostarczamy do organizmu nie tylko w postaci wypijania kolejnych szklanek tego napoju. Zapotrzebowanie na wodę zależy od wieku, masy ciała, stanu fizjologicznego itd.



- ▶ Ogranicz spożycie mięsa, zwłaszcza czerwonego. Istnieją dowody na to, że każde 100 g czerwonego mięsa spożywanego codziennie zwiększa ryzyko raka jelita grubego o 17 proc. Rakotwórcze związki mają powstawać także podczas smażenia lub pieczenia na grillu. Mięso jest ważnym źródłem żelaza, cynku czy witaminy B12 oraz niezastąpionym źródłem aminokwasów egzogennych (takich, których nie może wyprodukować nasz organizm). Dlatego lepiej z mięsa całkiem nie rezygnować, ale rzadziej po nie sięgać.







- ▶ Jedz ryby. W rybach oprócz kwasów nasyconych znajdują się też (w znacznych ilościach) kwasy nienasycone, w tym kwasy omega-3. To właśnie one sprzyjają wzmocnieniu odporności i łagodzą procesy zapalne. W dłuższej perspektywie mogą zapobiegać rozwojowi chorób cywilizacyjnych, czyli nadciśnienia, miażdżycy, chorób układu krążenia.
- ▶ Tłuste ryby są doskonałym źródłem witamin A i D, a także witaminy E, które wpływają na wygląd skóry, zapobiegają m.in. powstawaniu w nadmiarze, wolnych rodników tlenu, odpowiadających m.in. za obniżenie sprawności układu immunologicznego, uszkodzenie tkanek w tym tkanki nerwowej oraz procesy starzenia.

## 6. UNIKAJ ALKOHOLU



- Jest wiele dowodów na szkodliwość przewlekłego, bądź nadmiernego spożycia alkoholu. Taki sposób picia alkoholu może powodować zaburzenia w funkcjonowaniu układu krążenia, czego skutkiem mogą być nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu oraz krwotoczny udar mózgu.
- Przewlekłe spożywanie alkoholu wiąże się również ze zwiększonym ryzykiem występowania chorób wątroby oraz raka piersi u kobiet ,raka prostaty u mężczyzn, a także nowotworów jamy ustnej, krtani, przełyku i wątroby.

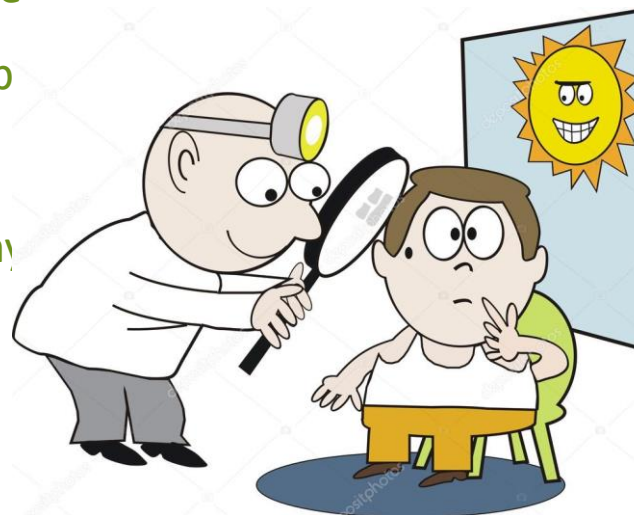
# 7. CHROŃ SIĘ PRZED SŁOŃCEM

- Czerniak skóry może rozwinąć się u **każdego**, najczęściej pojawiają się na skórze, ale mogą wystąpić także w obrębie ust, nosa czy gałki ocznej.
- Gdy zmiany wykryje się wcześnie i usunie się je zanim choroba będzie w zaawansowanym stadium, możliwe jest wyleczenie aż 80 proc. chorych. Dlatego **tak ważne jest jego szybkie i prawidłowe rozpoznanie.**



## Zagrozenie zachorowaniem na czerniaka wzrasta u osób:

- o jasnej karnacji, rudych lub blond włosach, niebieskich oczach, licznych piegach
- duzej liczbie znamion barwnikowych, znamion w miejscach drażnienia
- które doznały oparzeń słonecznych, szczególnie w dzieciństwie
- słabo tolerujących słońce, opalających się z dużym trudem lub
- przebywających w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie
- u których w rodzinie występowały przypadki czerniaka lub inny
- korzystających z solarium



## 8. DBAJ O PSYCHIKĘ



- Psychika ma duży wpływ na ciało. Nie jesteśmy w stanie uniknąć stresu, ale warto nauczyć się z nim żyć i rozładowywać napięcie, które powoduje w naszym organizmie.
- Najbardziej rujnąjący dla zdrowia jest stres chroniczny, czyli doświadczany często. Taki przewlekły stres wcale nie musi wiązać się z jakimiś dramatycznymi wydarzeniami, może do niego dochodzić z powodu ciągłego zamartwiania się o pieniądze, zdrowie czy pracę.



## 9. ZADBAJ O SEN

- Niewysypianie się powoduje zaburzenia koncentracji, czasami rozdrażnienie, obniżenie nastroju. Jeżeli takie objawy utrzymują się dłużej, mogą spowodować rozwój poważniejszych chorób.
- Brak snu prowadzi do zaburzenia równowagi hormonalnej, które powodują zwiększenie apetytu na wysokokaloryczne pokarmy. Długotrwały brak snu, a nawet jedna noc bezsenności, może obciążać naturalne mechanizmy obronne organizmu przed mikroorganizmami. Udowodniono też, że osoby, które śpią krótko, przeziębają się częściej niż te, które przesypiają osiem lub więcej godzin.



# 10. REGULARNIE BADAJ SIĘ



- Podstawowe badania profilaktyczne – takie jak badanie krwi, morfologii i moczu – dobrze robić raz w roku.
- Warto też sprawdzić poziom glukozy i cholesterolu. Zbyt wysoki poziom cholesterolu złego tzw. LDL stanowi ryzyko rozwoju miażdżycy i warto zmienić dietę, by obniżyć jego poziom, czasami potrzebne są leki.



- Warto też regularnie mierzyć ciśnienie krwi. Przez długi czas może ono bez dolegliwości uszkadzać układ krążenia. Jeżeli masz nadciśnienie, postaraj się schudnąć, ogranicz spożycie soli i alkoholu. Koniecznie bądź pod opieką lekarza. Jeśli masz przepisane leki, bierz je regularnie.
- By wcześniej wykryć niepokojące zmiany, należy brać udział w bezpłatnych badaniach przesiewowych.



- ▶ Wicie już, **co robić aby zdrowo się odżywiać** i znacie inne fundamentalne zasady zdrowego stylu życia, dlatego pora wprowadzić zmiany! Z pewnością **zdrowy styl życia** nie będzie łatwy na początku, ale wyrobienie w sobie nawyku może potrwać. Warto jednak spróbować i prowadzić **aktywny i zdrowy tryb życia**, by cieszyć się lepszym zdrowiem, samopoczuciem przez długie lata.
- ▶ Ilustracje zaczerpnięte z różnych stron internetowych, żadne naruszenia praw autorskich nie są zamierzone. Materiały opublikowane wykorzystane są do celów edukacyjnych.