

„Środa z Profilaktyką” w temacie zdrowego stylu życia w okresie zimowym



„Środa z Profilaktyką” w temacie zdrowego stylu życia w okresie

zimowym

Data publikacji

04.01.2024 13:17

W pierwszej w tym roku „Środzie z Profilaktyką” poruszane są zagadnienia związane z profilaktyką oraz zdrowym stylem życia w okresie zimowym.

Zima to czas wzmożonej zachorowalności na infekcje. Wzrasta aktywność wirusów, a także zmienia się nasz styl życia. Dlatego warto, szczególnie w tym okresie, zadbać o swoje zdrowie.

Wiele z naszych 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 oraz możliwości;
- dbanie o higienę snu, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami;
- regularne wizyty lekarskie, badania profilaktyczne, przestrzeganie wszystkich zaleceń lekarskich.

Profilaktyka ma duże znaczenie. Badania kontrolne dają szansę na wczesne wykrycie wielu chorób i ich wyleczenie. Dlatego przynajmniej raz w roku należy wykonać morfologię, badanie moczu, cholesterolu i poziomu glukozy we krwi. Warto pamiętać także o kontroli ciśnienia tętniczego krwi.

Więcej informacji w poniższym materiale edukacyjnym:

[Ulotka informacyjna](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/profilaktyka-i-zdrowy-styl-zycia-w-okresie-zimowym-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,641.html> oraz

https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosci/aktualnosci_oddzialow/ulotka_sroda_z_profilaktyka_profilaktyka_

Grafika: <https://pixabay.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)