

# ZDROWY STYL ŻYCIA. CO TO ZNACZY?



Grażyna Kuczyńska

Zdrowy styl życia.  
Co to znaczy?

**Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Olsztynie**  
ul. Jagiellońska 91, 10-356 Olsztyn, tel./fax 89 535 76 84, 526 44 39  
e-mail: sekretariat@w-modr.pl, www.w-modr.pl

**WMODR Oddział w Olecku**  
Aleja Zwycięstwa 10, 19-400 Olecko  
tel. 87 520 30 31, fax 87 520 22 17  
e-mail: olecko.sekretariat@w-modr.pl

**Dyrektor WMODR**  
mgr inż. Damian Godziński

**I Zastępca Dyrektora WMODR**  
mgr Małgorzata Micińska-Wąsik

**II Zastępca Dyrektora WMODR**  
mgr Sonia Solarz-Taciak

**p.o. Dyrektor Oddziału WMODR w Olecku**  
mgr Robert Nowacki

---

**Wydawca:** Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Olsztynie  
ul. Jagiellońska 91, 10-356 Olsztyn  
tel./fax. 89 526 44 39, 89 535 76 84  
e-mail: redakcja@w-modr.pl, www.w-modr.pl

---

**Nakład:** 200 egz.  
**Wydanie:** I

---

---

## SPIS TREŚCI

---

Wstęp .....	4
1. Choroby cywilizacyjne .....	5
2. Choroby społeczne .....	5
3. Choroby zawodowe .....	6
4. Zmiany w środowisku .....	7
5. Co robić, aby być zdrowym .....	7
6. Materiały źródłowe .....	12

## WSTĘP

**Zdrowie to całkowity fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan człowieka, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawność. Głównym czynnikiem wpływającym na zdrowie człowieka jest zdrowy styl życia. Zdrowy styl życia to nie tylko dbanie o ciało i organizm, to coś znacznie więcej. Według Światowej Organizacji Zdrowia pojęcie zdrowego stylu życia to równowaga pomiędzy wszystkimi sferami zdrowia człowieka, fizyczną, umysłową i społeczną.**

Zdrowy styl życia opiera się na kilku podstawowych czynnikach: właściwa dieta, aktywność fizyczna, unikanie czynników szkodliwych, umiejętność odpoczywania i właściwe podejście do życia. Jest to zbiór codziennych decyzji, zachowań, wykonywanych czynności oraz nawyków. Składa się on z wielu elementów, do których zaliczamy:

- sposób odżywiania,
- aktywność fizyczną,
- umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- stosowanie używek (nikotyna, alkohol, środki psychoaktywne),
- unikanie czynników ryzyka.

Każdy człowiek w trakcie swojego życia tworzy indywidualne wzory zachowań, które wybiera spośród alternatywnych możliwości dostępnych w zależności od sytuacji społeczno-ekonomicznej. Styl życia kształtuje również:

- poziom wykształcenia,
  - możliwości finansowe,
  - przekonania
- oraz czynniki zewnętrzne takie jak:
- sytuacja ekonomiczna kraju,
  - polityczna,
  - kulturowa,
  - normy społeczne,
  - środowisko.

Podstawą zdrowego stylu życia jest racjonalne i zdrowe odżywianie, które uwzględni zapotrzebowanie organizmu na wszelkie pełnowartościowe składniki. Prawidłowe odżywianie to także właściwe spożywanie posiłków polegające na odpowiednim doborze wielkości porcji, częstotliwości spożywanych posiłków oraz odpowiednie pory ich spożywania. Zdrowy styl życia to również utrzymanie systematycznej, wszechstronnej aktywności fizycznej.

Co więcej, dla organizmu istotna jest higiena życia codziennego, unikanie stresujących sytuacji, stosowna ilość snu/odpoczynku, umożliwiająca regenerację oraz uniezależnienie od wszelkiego rodzaju używek, np. narkotyków, palenia papierosów, picia kawy, bądź alkoholu w nadmiernych ilościach, nadużywania leków, czy też innych środków psychotropowych.

Styl życia może podlegać zmianom na skutek zmian zachodzących w otoczeniu, przebytych chorób i nabytych doświadczeń. Na styl życia składają się zachowania, czynności, nawyki i przekonania nabywane przez całe życie. Mają na nie wpływ członkowie rodziny, przyjaciele, grupy rówieśnicze, szkoła, media. Wypracowanie nowych, prozdrowotnych zachowań to długotrwały proces, który zaczyna się wewnątrz – od potrzeby zmiany swojego życia na lepsze. Warto się go podjąć i małymi krokami eliminować zachowania, które są dla nas szkodliwe.

Skoro każdy z nas, poprzez swój styl życia, może poprawić ogólny stan zdrowia i zminimalizować ryzyko zachorowania na wiele chorób, to warto bliżej przyjrzeć się najczęściej występującym i najgroźniejszym dla zdrowia chorobom po to, by szukać możliwości zapobiegania im.

## 1. CHOROBY CYWILIZACYJNE – PRZYCZYNY, OBJAWY, ZAPOBIEGANIE

Pod tym pojęciem rozumie się choroby występujące u ludzi żyjących w wielkich skupiskach. Są to schorzenia związane z ujemnymi skutkami życia w warunkach wysoko rozwiniętej cywilizacji.

### **Najczęstsze przyczyny tych chorób to:**

- stres psychiczny, brak odpoczynku,
- mała aktywność ruchowa,
- nieodpowiednie odżywianie,
- nadmierne zanieczyszczenie środowiska.

Do chorób cywilizacyjnych zaliczamy: choroby układu krążenia (np. nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa), choroby układu oddechowego (np. alergie), choroby układu pokarmowego (wrzody żołądka, dwunastnicy, nadkwasota), choroby nowotworowe, próchnica zębów, choroby będące skutkiem wypadków i urazów, zatrucia, zaburzenia psychiczne. Wiele osób zmaga się również z nadmierną masą ciała (nadwaga lub otyłość), która jest czynnikiem ryzyka wystąpienia wielu innych chorób.

## 2. CHOROBY SPOŁECZNE

Choroby występujące powszechnie, łatwo rozprzestrzeniające się w zależności od określonych warunków społecznych. Prowadzą do zmniejszenia wartości biologicznej społeczeństwa, np. alkoholizmu, chorób reumatycznych, cukrzycy.

### **☐ Alkoholizm, nałóg alkoholowy, zespół uzależnienia od alkoholu**

– nie są wprawdzie chorobami, ale ze względu na coraz częstsze ich występowanie i poważne skutki zdrowotne, są bardzo poważnym problemem. Motywem sięgania po alkohol jest jego euforyzujące i rozluźniające działanie.

Na uzależnienie wskazują m.in.: czynne szukanie okazji do picia, ukrywanie faktu picia, wzrost tolerancji na alkohol, koncentracja na sprawach związanych z alkoholem.

Zwalczanie alkoholizmu polega na odpowiednim postępowaniu w stosunku do osób nadużywających alkoholu, m.in. na leczeniu odwykowym, prowadzonym przez stacjonarne i niestacjonarne zakłady leczenia odwykowego.

#### ❑ **Choroba reumatyczna**

– charakteryzuje się skłonnością do przelotnego zajęcia stawów z bolesnością i obrzękiem oraz do często nieodwracalnego uszkodzenia mięśnia sercowego. Typowe są nawroty.

#### ❑ **Cukrzyca**

– przewlekła choroba przemiany materii dotycząca pierwotnie przemiany węglowodanów, a wtórnie tłuszczów i białka. Objawy: duże pragnienie, zwiększone łaknienie, wielomocz, brak energii i skrajne zmęczenie, trudne gojenie ran, świąd skóry.

### **3. CHOROBY ZAWODOWE – PRZYCZYNY, OBJAWY I ZAPOBIEGANIE**

**Choroby zawodowe** – choroby spowodowane czynnikami ryzyka zdrowotnego związanego z pracą, tzn. jej organizacją, metodami czy też warunkami jej materialnego lub psychospołecznego środowiska.

**Czynnikami ryzyka zdrowotnego są:** praca zmianowa, niewłaściwa pozycja przy pracy, niedostateczne oświetlenie, obecność pyłów, aerozoli lub par substancji szkodliwych w powietrzu strefy roboczej, stres związany z hałasem, monotonią pracy lub nadmiernym obciążeniem odbioru informacji.

Rozróżnia się choroby zawodowe praktycznie nie występujące bez związku z pracą zawodową (pylice płuc, choroba wibracyjna) i choroby parazawodowe, które mogą wystąpić bez związku z pracą, ale istnieją dowody, że gdy występują określone czynniki ryzyka zdrowotnego, zdarzają się częściej niż wtedy, gdy tych czynników ryzyka nie ma (np. choroba wrzodowa przy pracy zmianowej kierowcy). Doznawane w pracy urazy stanowią częstą przyczynę zgonów i inwalidztwa, zwłaszcza, jeśli łączy się to z obsługą sprzętu mechanicznego. Pewne zawody – zwłaszcza rolnictwo, budownictwo, przemysł wydobywczy czy rybołówstwo dalekomorskie – są niebezpieczne już z samej natury.

Jednakże częstość urazów można obniżyć, przestrzegając wszelkich zasad bezpieczeństwa.

**Choroby zawodowe użytkowników komputerów** – zespół dolegliwości związanych z charakterem pracy przy komputerze (długotrwała, nieruchoma postawa siedząca, ciągłe obserwowanie ekranu, nieznaczny, lecz uporczywy hałas, stres). Do typowych schorzeń należą choroby kręgosłupa, zwyrodnienia nadgarstków, przemęczenie i osłabienie wzroku oraz choroby powodowane brakiem ruchu i niedotlenieniem. Osoby spędzające wiele godzin przy komputerze powinny robić co kilkadziesiąt minut krótkie przerwy na małą gimnastykę, odpoczynek dla oczu i łyk świeżego powietrza.

Trudno zestawić listę wszystkich potencjalnych zagrożeń zawodowych. **Można ogólnie przyjąć, że ryzyko chorób zawodowych zwiększa się, gdy praca wiąże się z następującymi elementami:** ekspozycja układu oddechowego na substancje chemiczne, pyły lub trujące gazy, ekspozycja skóry na substancje chemiczne (zwłaszcza w postaci stężonej), ekspozycja na silny hałas, kontakt z urządzeniami mechanicznymi i zwierzętami. W istocie każda praca zawodowa niesie ze sobą pewne ryzyko dla zdrowia. Siedzenie cały dzień przy biurku zwiększa prawdopodobieństwo choroby wieńcowej, warto więc po pracy regularnie wykonywać ćwiczenia fizyczne (w tym szybkie spacery).

Wielu pracowników umysłowych narażonych jest w pracy na szczególny stres.

#### 4. ZMIANY W ŚRODOWISKU WYWOŁANE POSTĘPEM I ICH WPŁYW NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

Czyste powietrze i woda to nieodzowne składniki zdrowego środowiska. Zanieczyszczenie tych naturalnych zasobów stwarza zagrożenie dla naszego zdrowia, a nawet życia.

Realizując planową działalność w każdym zawodzie i domową wpływamy na środowisko, zmieniamy je zgodnie z naszymi potrzebami. Są zmiany dobre i zmiany, które nie powinny się pojawić. Są zmiany odwracalne i takie, których cofnąć już nie można. Postęp jest nieuchronny, wszyscy się z tym zgadzają. Ale postęp niesie, oprócz dobrodziejstw, również poważne zagrożenia. Powoli społeczeństwo przyzwyczaja się, że w rzekach i jeziorach brakuje ryb, a w lasach jest coraz mniej zwierząt. Zmieniamy nasze środowisko, ale musimy w nim żyć. Żyć zdrowo i bezpiecznie.

#### 5. CO ROBIĆ, ABY BYĆ ZDROWYM? ZAMIAST LECZYĆ ZAPOBIEGAJMY

Dobry stan zdrowia jest uwarunkowany zarówno właściwym trybem życia, jak i odpowiednią pielęgnacją w przypadku choroby. Zapewnienie sobie lepszego stanu zdrowia jest możliwe dzięki zmianie stylu życia oraz poddawaniu się regularnie badaniom kontrolnym. Zdrowy tryb życia wiąże się z wzięciem większej odpowiedzialności za swoje działania: racjonalne i zdrowe odżywianie, spożywanie zróżnicowanych pokarmów pochodzenia naturalnego i utrzymywanie wagi na odpowiednim poziomie. Zdrowy styl życia to również utrzymanie regularnej, wszechstronnej aktywności fizycznej oraz zwiększenie energii psychicznej i zainteresowanie otoczeniem. Dla organizmu istotna jest higiena życia osobistego, unikanie stresujących sytuacji, odpowiednia ilość snu umożliwiająca regenerację oraz odstawienie lub ograniczenie używek.

Przyjmuje się, że styl życia, czyli dieta, sposób radzenia sobie ze stresem, środowisko i jakość relacji, jakie nawiązujemy z innymi, w ponad 50 procentach odpowiada za stan naszego zdrowia.

**| Zmieniając nawyki, szczególnie te złe, zyskamy wyższą jakość życia w każdym jego aspekcie.**



## Zdrowe odżywianie

Aby wykonać jakąkolwiek czynność fizyczną potrzebną jest energia, którą człowiek uzyskuje właśnie z pożywienia. Odżywianie, to nic innego, jak dostarczanie komórkom organizmu takich substancji, jakich potrzebują do wzrostu i rozwoju. Cel jest tylko jeden, dostarczenie wymaganej ilości kalorii, by utrzymać organizm w zdrowiu i zapewnić potrzebną energię. Organizm podda żywieniu procesowi trawienia, podczas którego powstają substancje, które mogą być wykorzystywane przez organizm w celu dostarczenia wymaganej ilości kalorii i energii, by utrzymać go w zdrowiu i zapewnić potrzebną energię.

Prawidłowy sposób żywienia obniża ryzyko występowania wielu chorób, a szczególnie otyłości i nadciśnienia tętniczego. Zdrowe nawyki żywieniowe powinny być kształtowane od najmłodszych lat. Najważniejszą sprawą jest spożywanie jak najbardziej różnorodnych potraw. Dla ułatwienia prawidłowego planowania produktów do spożycia żywieniowcy opracowali piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej, która na przestrzeni lat ewoluowała.

Piramida to nic innego jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowie, długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia. Piramida, a raczej zalecenia, kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Trzeba pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem dietetykiem, czyli dieta indywidualna.

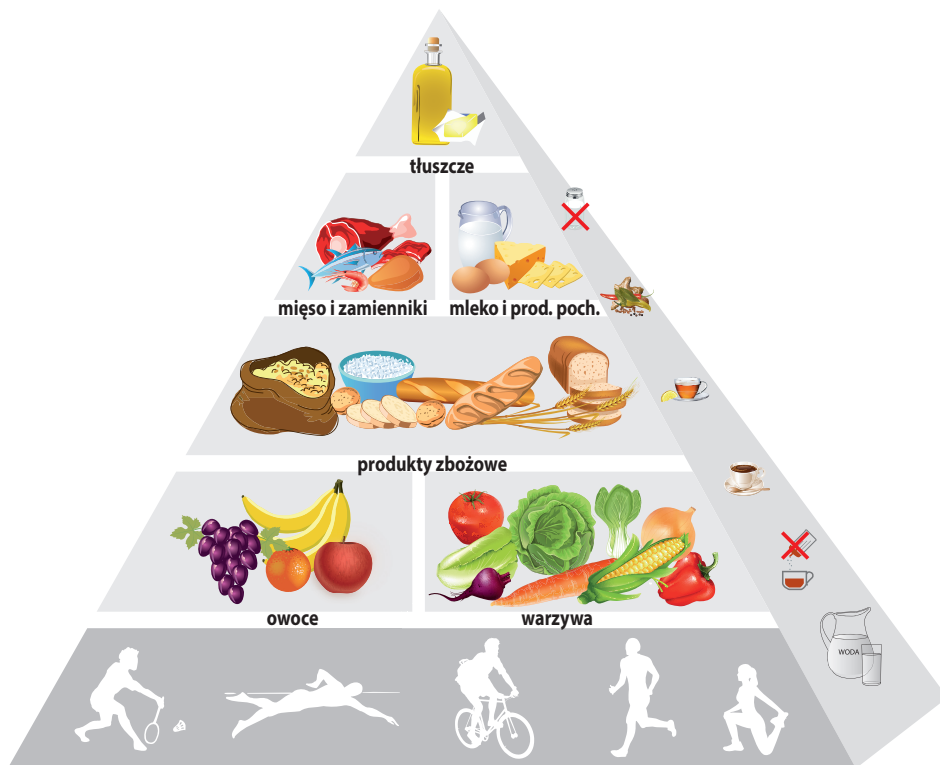
Piramidę stanowi graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

U podstawy piramidy znajduje się aktywność fizyczna – sport, chodzenie po schodach, spacer, marsz z kijkami. Według Instytutu Żywienia i Żywności na aktywność fizyczną powinniśmy poświęcić codziennie przynajmniej 30-45 minut. Produkty bliżej podstawy powinny być spożywane częściej i w większej ilości, czym wyżej, tym spożycie powinno być rzadsze.

Podstawę diety stanowią warzywa i owoce – w praktyce powinny one stanowić aż połowę tego, co jemy. Istotne są też proporcje, bo 3/4 powinny stanowić warzywa, mniej zaś owoce. Na wyższym szczeblu znajdują się produkty zbożowe – głównie pełnoziarniste, bo to one są zdrowszym wariantem. Dalej pojawia się nabiał – np. 2 szklanki mleka, które można też zastąpić innym produktem mlecznym, takim jak jogurty naturalne, kefiry.

Dwa najwyższe szczeble to produkty, których często nadużywamy – mięsa. Warto, aby zamiast czerwonego mięsa, które powinniśmy jeść sporadycznie – pojawiały się w diecie nasiona roślin strączkowych, ryby, jaja, chude mięso. Ma to znaczenie szczególnie w unikaniu spożycia dużej ilości nasyconych kwasów tłuszczowych. Najwyżej znajdziemy tłuszcze. Warto zwrócić uwagę na to, jakie tłuszcze wybieramy – raczej odradza się spożywanie dużej ilości tłuszczów zwierzęcych. Należy zastępować je tłuszczami roślinnymi, np. olejem rzepakowym, oliwą z oliwek.

Ważne, aby eliminować z diety cukier, słodzycze (które można zastąpić owocami) oraz sól (aby jedzenie było smaczne, można wykorzystać zioła). Nie warto pić alkoholu, natomiast należy pić wodę (ok. 1,5 litra dziennie).



### Zasady zdrowego odżywiania

- ❑ Zapewnienie zróżnicowanej, pokrywającej zapotrzebowanie na wszystkie składniki pokarmowe diety.
- ❑ Dostosowanie ilości pożywienia do wieku i aktywności fizycznej zgodnie z zapotrzebowaniem energetycznym.
- ❑ Regularne spożywanie posiłków, 4-5 razy dziennie co 3-4 godziny. Najważniejszym posiłkiem jest śniadanie, a ostatni powinien być spożyty najpóźniej 2 godziny przed snem.
- ❑ Dbłość o sposób podania, wygląd, smak i zapach potraw, dostateczną ilość czasu i dobrą atmosferę w czasie jedzenia.

### Zalecenia żywieniowe

- ❑ Spożywać jak najczęściej i jak najwięcej (co najmniej połowę tego co jemy) warzywa i owoce, w proporcjach:  $\frac{3}{4}$  warzywa,  $\frac{1}{4}$  owoce. Warzywa szczególnie zielone (brokuły, sałaty, szpinak), pomarańczowe (marchew, dynia, papryka) oraz nasiona roślin strączkowych.

- Kilka razy dziennie powinny być spożywane produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste lub z mąki o niskim stopniu przetworzenia.
- Codziennie wypijać co najmniej 2 szklanki mleka lub zamiennie jogurt, kefir, twaróg, ser.
- Ograniczyć spożycie mięsa czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych (do 0,5 kg tygodniowo). Wybierać chude gatunki mięsa oraz drób. Produkty mięsne zastępować rybami, jajami, nasionami roślin strączkowych. Ryby powinny pojawić się kilka razy w tygodniu. Sprzyjają wzmocnieniu odporności i łagodzą procesy zapalne, zapobiegają rozwojowi chorób cywilizacyjnych.
- Ograniczać spożycie tłuszczów zwierzęcych, najcenniejsze są pochodzące z ryb. Tłuszcze roślinne powinny stanowić jedynie dodatek do potraw.
- Zachować umiar w spożyciu soli, słodocy i cukru. Zastępować je naturalnymi przyprawami, ziołami, owocami i orzechami. Gotowe produkty wybierać z niską zawartością cukru i niską zawartością soli.
- Codziennie wypijać co najmniej 1,5 litra wody.
- Ograniczyć lub nie spożywać alkoholu. Nadmierne lub przewlekłe spożywanie powoduje zaburzenia w funkcjonowaniu układu krążenia.
- Systematycznie kontrolować masę ciała.

### **Aktywność fizyczna**

Jest podstawą zdrowego stylu życia. Ruch pozytywnie działa na cały organizm i psychikę oraz kształtuje relacje z innymi ludźmi. Zalecana jest aktywność co najmniej 30 minut, 3-4 razy w tygodniu, a najlepiej każdego dnia. Wybierać rodzaj aktywności stosowny do wieku i upodobań, szybki spacer, jazda rowerem, pływanie. Maksymalnie ograniczać spędzanie czasu w pozycji siedzącej. Jak najczęściej pokonywać odległość do pracy, czy na zakupy piechotą, wybierać schody, a nie windę. Codzienna norma szybkiego spaceru to minimum 3000 kroków. W kontroli ich liczby pomagają odpowiednie aplikacje na telefony komórkowe, z którymi praktycznie nikt się nie rozstaje. Szybki spacer poprawia nastrój, zmniejsza poziom stresu, przyspiesza proces myślenia, a ponadto sprzyja kontroli poziomu cukru, redukuje nadwyżki cholesterolu, zwiększa pojemność płuc.

### **Prawidłowa masa ciała**

Utrzymywanie prawidłowej masy ciała jest ważnym elementem zdrowego stylu życia. Chociaż tkanka tłuszczowa jest naturalną składową organizmu człowieka i zarówno niedobór, jak i nadmiar jest niekorzystny, to coraz więcej chorób rozwija się w wyniku otyłości. Z powodu problemu nadwagi i otyłości lekarze biją na alarm. Otyłość jest przyczyną wielu komplikacji, nawet u dzieci, negatywnie wpływa na jakość życia, przyczynia się do występowania płaskostopia, koślawości, rozwoju cukrzycy i chorób układu krążenia. Niebezpieczna jest zwłaszcza otyłość brzuszna. Najprostszą metodą sprawdzenia, czy gromadzi się niebezpieczna tkanka tłuszczowa jest zmierzenie obwodu talii. Nadwaga u kobiet zaczyna się po przekroczeniu 80 cm w obwodzie pasa, a u mężczyzn 94 cm.

## **Ochrona siebie i innych przed paleniem i biernym paleniem**

Z każdym wypalonym papierosem, wraz z dymem tytoniowym wchłania się ogromną ilość substancji szkodliwych, z których znaczna część to substancje rakotwórcze. Palenie papierosów elektronicznych nie stanowi bezpiecznej alternatywy papierosów tradycyjnych. Nałogowe palenie stanowi ryzyko przewlekłych chorób płuc oraz raka płuc, jamy ustnej, krtani, przełyku, udaru mózgu. Odstawienie palenia to wyzwanie. Jeżeli nie radzimy z problemem sami, można wybrać najlepszą metodę rzucenia palenia z pomocą specjalisty. Istnieje Telefoniczne Poradnie Pomocy Palącym. Lekarze twierdzą, że już po 20 minutach od zgaszenia ostatniego papierosa puls i ciśnienie krwi wraca do normy. Po 25 godzinach płuca zaczynają się oczyszczać. Po trzech dniach nikotyna zostaje usunięta z organizmu, rozpoczyna się reakcja na smaki i zapachy. Po pięciu latach bez papierosa ryzyko zachorowania na raka płuc, jamy ustnej, krtani czy przełyku zmniejsza się o połowę.

Równie niebezpieczne jest bierne wdychanie dymu tytoniowego. Strumień boczny dymu tytoniowego, snujący się z zapalonego papierosa, jest bardziej szkodliwy niż dym, którym zaciąga się palacz. Niższa temperatura spalania niż w czasie zaciągania się papierosem powoduje, że w tym dymie jest 35 razy więcej dwutlenku węgla i cztery razy więcej nikotyny niż w dymie wdychanym przez osobę palącą. Bierne palenie niesie identyczne skutki zdrowotne, tak jak aktywne palenie papierosów. Stwierdzono wiele przypadków zapadania na choroby odytoniowe wśród osób, które same nigdy nie paliły, ale przebywały w pomieszczeniach, w których unosił się dym.

## **Higiena psychiczna**

Zdrowie psychiczne to optymalna zdolność człowieka do normalnego i wszechstronnego rozwoju psychicznego. Do zachowania zdrowia psychicznego muszą zaistnieć odpowiednie proporcje między pracą a wypoczynkiem. Zadania stawiane przed człowiekiem wymagają koncentracji, zdolności do wykonywania zadań wielofunkcyjnych i złożonych, szybkiej orientacji, podzielności uwagi, odpowiedzialności za pracę. Najbardziej rujnący dla zdrowia jest chroniczny, czyli często doświadczany stres.

Aby nie dochodziło do zaburzeń równowagi psychicznej, powinno przestrzegać się poniższych zasad:

- Ustalenie priorytetów.
- Dzielenie się obowiązkami zarówno w domu jak i w pracy.
- Zachowanie rytmiczności pracy i wypoczynku.
- Systematyczne wykonywanie zadań.
- Prawidłowa organizacja pracy.
- Dostosowanie wymagań odpowiednio do możliwości, stanu zdrowia, wieku, cech osobowości.
- Odpowiednia ilość snu.
- Właściwe odżywianie.
- Dobrze zorganizowany przebieg dnia, z czasem na wypoczynek i aktywność fizyczną.

## Ochrona skóry przed nadmierną ekspozycją na promienie słoneczne

Jesteśmy w grupie wysokiego ryzyka zachorowań na czerniaka skóry. Co roku w Polsce odnotowuje się blisko 50 tys. przypadków nowych zachorowań na różne nowotwory skóry, w tym ok. 3 tys. stanowią czerniaki. Czerniak wywodzi się z melanocytów – komórek wytwarzających barwnik zwany melaniną, który sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem ultrafioletowym. Zagrożenie zachorowaniem na czerniaka wzrasta u osób o jasnej karnacji, z dużą ilością znamion barwnikowych, które doznały oparzeń słonecznych, słabo tolerujących słońce, a przebywających często i długo w pełnym słońcu, obciążonych chorobą genetycznie, korzystających z solarium.


W zdrowym stylu ważna jest umiejętna ochrona przed promieniowaniem poprzez używanie kremów z filtrami, odpowiedniej odzieży, unikanie przebywania na słońcu i częste badanie zmian skóry u dermatologa. Regularne badania profilaktyczne dla osób chcących zachować zdrowy styl życia to podstawa. By wcześniej wykryć inne niepokojące zmiany chorobowe organizmu należy dość często, najlepiej raz w roku, zrobić morfologię krwi, poziom cholesterolu, badać ciśnienie krwi. Wiele badań profilaktycznych odbywa się w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Należy śledzić ogłoszenia, pytać o nie lekarzy pierwszego kontaktu. Szczególnie ważne jest to dla osób obciążonych czynnikami ryzyka.

---

### 6. MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE:

---

- A. Pochrzęst-Motyczyńska, *Dlaczego zdrowy styl życia jest ważny*, 20.04.2018 r.
- W. Szczepaniak, *Wszystko, co powinniśmy wiedzieć o zdrowiu i zdrowym stylu życia*, 14.09.2017 r.
- [www.izz.w.pl](http://www.izz.w.pl)
- [www.dietetycy.org.pl](http://www.dietetycy.org.pl)
- *Piramida Zdrowego Żywienia* [www.dietetycy.org.pl](http://www.dietetycy.org.pl)



Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego  
z siedzibą w Olsztynie

---

ul. Jagiellońska 91, 10-356 Olsztyn  
tel. 89 535 76 84, 89 526 44 39

---

e-mail: sekretariat@w-modr.pl  
www.w-modr.pl



PRZEDSIĘBIORSTWO  
**FAIR PLAY 2011**

