



## DEKALOG ZDROWEGO I DŁUGIEGO ŻYCIA

1

Zdrowa dieta – bogata w warzywa i owoce. Rekomendowana dieta śródziemnomorska i nordycka (w Polsce nazywana dietą bałtycką).

2

Regularna aktywność fizyczna – co najmniej 150 minut tygodniowo wysiłku fizycznego o co najmniej umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75 minut wysiłku tygodniowo fizycznego o dużej intensywności.

3

Utrzymywanie prawidłowej masy ciała, leczenie nadwagi i otyłości.

4

Unikanie dymu papierosowego i nadmiernego spożycia alkoholu.

5

Wypracowanie indywidualnych metod radzenia sobie ze stresem. Dbanie o dobrostan psychiczny m.in. wczesne rozpoznawanie i właściwe leczenie zaburzeń depresyjnych i lękowych. Pielęgnowanie relacji z członkami rodziny oraz przyjaciółmi, aktywność społeczna i przeciwdziałanie samotności.

6

Higiena snu i właściwe leczenie bezsenności. Zalecana liczba godzin snu – 6-8 godzin.

7

Zwiększenie i utrzymywanie aktywności umysłowej, regularna edukacja (np. Uniwersytety Trzeciego Wieku), hobby, czytanie książek.

8

Zwrócenie uwagi na wszelkie nieprawidłowości związane z oddawaniem moczu, krwimoczem (profilaktyka nietrzymania moczu w ciąży, po porodzie i wieku dojrzałym).

9

Przeznaczenie czasu na edukację na temat profilaktyki zdrowia – wyłącznie na podstawie rzetelnych źródeł informacji (co najmniej godzinę w tygodniu).

10

Regularne badania, samokontrola i przestrzeganie zaleceń lekarskich. Sygnalizowanie lekarzowi nowych objawów. Nie ma objawów wstydlivych.

Materiał opracowany przez:

prof. dr hab. n. med. Macieja Banacha, prof. dr hab. n. med. Ewę Barcz, prof. dr hab. n. med. Piotra Chłostę, prof. dr hab. n. med. Tomasza Gabryelewicza, prof. dr hab. n. med. Piotra Jankowskiego, prof. dr hab. n. med. Piotra Wilanda, dr n. med. Annę Barczak, dr n. med. Marię Rell-Bakalarską