**Informacja prasowa** Warszawa, 24 maja 2018

**Zdrowy jak Polak, czyli jak?**

**Chociaż większość Polaków jest zadowolonych ze swojego stanu zdrowia i uważa się za osoby dbające o siebie, to w rzeczywistości między deklaracjami a praktyką istnieje ogromna przepaść. Polacy rzadko kiedy podejmują konkretne działania prozdrowotne, takie jak systematyczne badania profilaktyczne czy regularna aktywność fizyczna, a przecież mają one znaczący wpływ nie tylko na długość, ale i jakość naszego życia.**

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego przeprowadził badanie, z którego wynika, że choć stan zdrowia polskiego społeczeństwa systematycznie się poprawia, to jednak na tle krajów Unii Europejskiej nadal wypadamy nie najlepiej[[1]](#footnote-1). Dzieje się tak, ponieważ na długość naszego życia wpływa wiele czynników związanych ze stylem życia, takich jak sposób odżywiania, odpowiednia ilość snu, brak nałogów, a także regularne badania profilaktyczne. *Dzięki nim jesteśmy w stanie odpowiednio wcześnie wykryć ewentualne nieprawidłowości. Zaleca się, aby przynajmniej raz w roku, niezależnie od wieku, wykonywać badania ogólne. Należą do nich: morfologia krwi, badanie moczu, oznaczenie poziomu cukru we krwi i pomiar ciśnienia tętniczego. Wraz z wiekiem zmienia się funkcjonowanie naszego organizmu i ryzyko wystąpienia różnych schorzeń wzrasta. Dlatego należy pamiętać, aby nasz kalendarz badań profilaktycznych dostosowywać do płci i wieku. Na przykład po 40. roku życia możemy się spodziewać tego, że lekarz internista podczas wizyty kontrolnej zleci nam dodatkowe badania poziomu cholesterolu, EKG czy RTG klatki piersiowej.–* mówi  **lek. med. Iwona Bochenek, internista Grupy LUX MED.**

**Ruch to zdrowie – w każdym wieku!**

Statystyki nie kłamią – jesteśmy znacznie mniej aktywni niż większość obywateli Europy. O ile wielu Polaków deklaruje, że regularnie ćwiczy, to w rzeczywistości na co dzień nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej. Mało tego: większość dorosłych Polaków nie poświęca nawet kilkunastu minut tygodniowo na aktywność ruchową. Ponadto wiele osób nie przywiązuje uwagi do tego co je,   
i w jakich ilościach. *Już nawet kilkudniowy brak ruchu prowadzi do zaniku mięśni oraz zmniejszenia ich wrażliwość na insulinę, co z kolei powoduje ograniczenie zdolności tkanki mięśniowej do wychwytywania glukozy z krwi. W efekcie ilość tkanki tłuszczowej w naszym organizmie ulega znacznemu zwiększeniu. Brak ruchu to nie tylko otyłość, ale i wiele innych poważnych schorzeń. Bezczynność ruchowa powoduje m.in. zmniejszenie objętości oddechowej płuc, co oznacza zadyszkę przy najmniejszym wysiłku, zmniejszenie objętości wyrzutowej serca tzn. ilości krwi, którą serce może wypompować w trakcie jednego skurczu, przyśpieszenie tętna - ponieważ nasz organizm będzie chciał wyrównać ilość wypompowywanej krwi. Skutkuje to również spadkiem odporności, czy też obniżeniem naszego samopoczucia, co w skrajnych przypadkach może doprowadzić do depresji. Lista skutków braku ruchu jest naprawdę długa i dotyczy zarówno dorosłych, jak i dzieci –* tłumaczy ekspert Grupy LUX MED.

**Tylko w chorobie ceni się zdrowie**

„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie jako smakujesz, aż się zepsujesz” – pisał w XVI w. poeta Jan Kochanowski i niestety, przez ostatnie kilka stuleci, nic się w tej kwestii nie zmieniło. Wielu z nas zaczyna regularnie wykonywać badania kontrolne dopiero wówczas, gdy nasze samopoczucie wyraźnie się pogarsza. Tymczasem systematyczne badania przesiewowe pozwalają na wczesne wykrycie i rozpoczęcie leczenia. *Polscy pacjenci narzekają przeważnie na przewlekłe bóle jak np. dolegliwości bólowe stawów, kręgosłupa, głowy, czy mięśni, które najczęściej są skutkiem nadwagi oraz siedzącego trybu życia. Bardzo często występują zawały serca i udary mózgu spowodowane wysokim poziomem cholesterolu we krwi, związanego ze zbyt tłustą dietą, brakiem ruchu i paleniem – dodaje* **lek. med. Iwona Bochenek.**

Niestety Polacy żyją znacznie krócej niż przeciętny Europejczyk[[2]](#footnote-2). Aby długo cieszyć się zdrowiem, należy po prostu właściwie o nie dbać.

|  |  |
| --- | --- |
| **Więcej informacji:**  **Biuro prasowe Grupy LUX MED:**  **Katarzyna Muchorska**  *Specjalista ds. Komunikacji, Departament Komunikacji Korporacyjnej*  LUX MED Sp. z o.o. ul. Postępu 21 C, 02-676 Warszawa  t: 22 450 46 22  m: 885 883 509  e-mail: [katarzyna.muchorska@luxmed.pl](mailto:katarzyna.muchorska@luxmed.pl) | **Paulina Mućko**  *PR Account Executive*  m: 728 397 225  e-mail: [mucko@mcconsultants.pl](mailto:mucko@mcconsultants.pl) |

1. *Sytuacja zdrowotna ludności polskiej i jej uwarunkowania*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego. – Państwowy Zakład Higieny, red. B. Wojtyniak, P. Goryński, Warszawa 2016, Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020 [↑](#footnote-ref-1)
2. *Sytuacja zdrowotna ludności polskiej i jej uwarunkowania*, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego. – Państwowy Zakład Higieny, red. B. Wojtyniak, P. Goryński, Warszawa 2016, Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016–2020 [↑](#footnote-ref-2)