



HIGIENA • AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA • PROFILAKTYKA • ZDROWE ŻYWIENIE • ZDROWIE PSYCHICZNE

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie, 2022



#ŻyjDobrze

© Copyright by Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie, 2022

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Przedruk materiałów w całości lub części jest możliwy za zgodą Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Warszawie.

Wykorzystanie treści i materiałów graficznych jest dozwolone z podaniem źródła.

ISBN 978-83-965837-0-3

**Opracowanie redakcyjne:** Marlena Skorupka-Dziedzic

**Zespół autorski:** dr n. o. zdr. Tomasz Białas, dr Karolina Gajda, Joanna Grodzka, Małgorzata Kamińska, Roksana Kalinowska, Monika Malicka

**Korekta językowa:** Joanna Narożniak, Marlena Skorupka-Dziedzic

**Opracowanie graficzne:** Iwona Sobiechowska-Żoźna

Zdjęcia wykorzystane w opracowaniu: [www.stock.chroma.pl](http://www.stock.chroma.pl)

Fotografia na okładce: © WSSE Warszawa

**Wydawca:**

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie

ul. Żelazna 79

00-875 Warszawa

tel.: 22 620 90 01 - 06

<https://www.gov.pl/web/wsse-warszawa>

e-mail: sekretariat.wsse.warszawa@sanepid.gov.pl

<b>WSTĘP</b>	<b>5</b>
<b>1. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA</b>	<b>7</b>
1. Sport jako naturalny element stylu życia. . . . .	7
2. Aktywność ruchowa - jak często i jak długo? . . . . .	7
3. Zabawa to też ruch. . . . .	8
4. Wychowanie fizyczne w szkole. . . . .	8
5. Rodzaje aktywności fizycznej – propozycje dla każdego. . . . .	8
6. Wysiłek fizyczny - dlaczego warto? . . . . .	10
7. Aktywność ruchowa dla zdrowia i rozwoju dziecka. . . . .	11
8. Wysiłek fizyczny a odporność. . . . .	12
9. Ćwiczenia a zdrowy sen. . . . .	13
10. Aktywność fizyczna a wygląd. . . . .	13
11. Kalorie - jak je spalać efektywnie? . . . . .	13
12. Ruch - profilaktyka dla seniora. . . . .	14
13. Dobór aktywności do zainteresowań i trybu życia. . . . .	14
14. Sportowy tryb życia z rozsądkiem. . . . .	15
15. Gotowość na zmianę - Żyj Dobrze. . . . .	16
<b>2. HIGIENA</b>	<b>30</b>
1. Z higieną osobistą za pan brat. . . . .	30
1.1. Ręka rękę myje. . . . .	31
1.2. Higiena jamy ustnej . . . . .	33
1.3. Wanna czy prysznic? . . . . .	35
1.4. Higiena intymna . . . . .	37
1.5. Manicure, pedicure – higiena czy moda?. . . . .	39
1.6. Focus na oczy i uszy . . . . .	41
2. Higieniczne vademecum dla nastolatków . . . . .	43
3. Kichaj na zdrowie - higiena a infekcje . . . . .	44
4. Bezpieczne jedzenie na widelcu . . . . .	46
<b>3. ZDROWE ŻYWIENIE</b>	<b>62</b>
1. Zbilansowana i zrównoważona dieta – krok do dobrego zdrowia. . . . .	62
2. Różnorodność, umiar i świadomość – kluczem do zdrowia. . . . .	63
3. Tajemnica zdrowej diety tkwi w proporcjach. . . . .	63
4. Talerz zdrowego żywienia - na co zwrócić szczególną uwagę? . . . . .	65
5. Regularne spożywanie posiłków – nawyk, który warto mieć. . . . .	68
6. Słone i słodkie przekąski – przyjaciel czy wróg? . . . . .	68
7. Prawidłowe nawodnienie na co dzień - warunkiem zdrowia. . . . .	70
8. Świadomie czytam etykiety – wybieram zdrowie. . . . .	71
9. Najpopularniejsze diety w 2022 r. – w zgodzie ze zdrowiem i planetą. . . . .	73
<b>4. ZDROWIE PSYCHICZNE</b>	<b>88</b>
1. Wprowadzenie. . . . .	88
2. Kondycja psychiczna w dobie pandemii Covid-19. . . . .	89
3. Przegląd badań. . . . .	90
4. Praca zdalna, nauka zdalna? . . . . .	91

5. Depresja. . . . .	93
6. Jak rozpoznać depresję. . . . .	94
7. Depresja w oczach Polaków. . . . .	95
8. Zdrowie psychiczne a uzależnienie od alkoholu. . . . .	96
9. Czynniki ryzyka i czynniki chroniące. . . . .	97
10. Alkohol a pogorszenie kondycji psychicznej. . . . .	99
11. Zdrowotne skutki spożywania alkoholu.. . . .	99
12. Jak możemy poprawić naszą kondycję psychiczną.. . . .	100

## 5. PROFILAKTYKA

119

1. Profilaktyka, czyli o czym należy pamiętać, aby żyć dobrze. . . . .	119
2. Badania profilaktyczne i szczepienia – twój parasol ochronny. . . . .	119
2.1. Badania profilaktyczne w każdym wieku. . . . .	119
2.2. Szczepienia ochronne inwestycją w zdrowie. . . . .	121
3. Uważaj na ryzykowne zachowania zdrowotne.. . . .	123
3.1. Unikanie używek. . . . .	123
3.2. Korzystanie z umiarem z urządzeń elektronicznych. . . . .	125
4. Przeciwdziałanie wadom postawy. . . . .	127
4.1. Ergonomiczne miejsce nauki i pracy.. . . .	127
4.2. Dbanie o prawidłową wagę. . . . .	129
4.3. Odpowiednie obuwie i prawidłowy dobór plecaka. . . . .	130
5. Profilaktyka chorób pasożytniczych (wszawica, owsica). . . . .	132
5.1. Owsica. . . . .	133
5.2. Wszawica. . . . .	133
6. Profilaktyka chorób odzwierzęcych (odkleszczowe, wścieklizna). . . . .	134
6.1. Choroby odkleszczowe.. . . . .	134
6.2. Wścieklizna. . . . .	136
7. Co jeszcze możesz zrobić dla swojego zdrowia? . . . . .	137
7.1. Śpij na zdrowie. . . . .	137
7.2. Leki i suplementy diety – ściśle według wskazań . . . . .	139
7.3. Napoje energetyzujące - nie dla wszystkich. . . . .	140
7.4. Słońce – przyjaciel czy wróg. . . . .	142

# WSTĘP

*Marlena Skorupka-Dziedzic*  
*Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie*

Zdrowie jest wartością warunkującą jakość życia każdego człowieka niezależnie od wieku, płci, czy pochodzenia. Zdrowie tworzy się tam, gdzie człowiek żyje, pracuje i odpoczywa oraz jest zależne od warunków i sposobu życia.

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie jako instytucja szeroko i wielopłaszczyznowo działająca na rzecz zdrowia publicznego, od lat podejmuje zorganizowane działania w zakresie ochrony zdrowia, zapobiegania chorobom, promowania zdrowia oraz przedłużania życia.

Za nami trudny czas pandemii koronawirusa SARS-CoV-2, która na całym świecie ciężko doświadczyła wiele osób. Nasza codzienna praca, tysiące przeprowadzonych wywiadów epidemiologicznych oraz rozmów z ludźmi uświadomiły nam, jak ważna jest dbałość o potencjał zdrowotny we wszystkich jego aspektach: fizycznym, psychicznym i społecznym. Działalność edukacyjna w zakresie promowania zdrowego stylu życia zawsze była naszym priorytetem.

Dlatego zachęcamy Państwa do zapoznania się z publikacją, w której pokazujemy jak można codziennie podejmować małe kroki, aby budować „dobre życie”. Niech treści będą inspiracją do identyfikowania problemów zdrowotnych, podejmowania dobrych wyborów i zmian sprzyjających zdrowiu. Niech lepsze życie nie będzie tylko celem, ale wartością samą w sobie.

Mając na uwadze obszary tematyczne najbardziej istotne pod kątem odbudowy zdrowia po pandemii, eksperci Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Warszawie skupili się na aktywności fizycznej, higienie, zdrowym żywieniu, zdrowiu psychicznym i profilaktyce. Prezentowane treści dotyczą różnych grup wiekowych: dzieci, młodzieży, dorosłych oraz seniorów.

Działając na rzecz wspólnego dobra poprawy zdrowia jednostek, grup i społeczeństw, serdecznie zapraszam Państwa do lektury *#ŻyjDobrze*, ale również do śledzenia naszych mediów społecznościowych oraz strony internetowej.

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

---



# 1. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Monika Malicka

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie

## 1. Sport jako naturalny element stylu życia.

Aktywność fizyczna stanowi niezbędny element zdrowego stylu życia na każdym jego etapie. Pamiętajmy, że zaliczamy do niej nie tylko sport wyczynowy czy lekcje wychowania fizycznego. Będą to także wszelkie aktywności, jakie podejmujemy w domu i poza nim, np. porządkowe prace domowe, wchodzenie po schodach zamiast wjeżdżanie windą, opieka nad dziećmi, dziecięce zabawy, aktywność zawodowa, itp. Nie każdy z nas urodził się sportowcem, ale każdy z nas może prowadzić aktywny styl życia!

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje aktywność fizyczną jako ruch ciała wywołany przez mięśnie szkieletowe, który wymaga nakładu energii. Określa też szczegółowo, ile czasu powinniśmy poświęcać na aktywność fizyczną, zwracając jednocześnie uwagę na prosty fakt, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna.

## 2. Aktywność ruchowa - jak często i jak długo?

Zgodnie z rekomendacjami WHO z 2020 r. osoby dorosłe powinny tygodniowo ćwiczyć z umiarkowaną intensywnością przez 150-300 minut lub z dużą intensywnością przez 75-150 minut. Nie należy zapominać o ćwiczeniach wzmacniających mięśnie, które powinny być wykonywane z umiarkowaną bądź dużą intensywnością 2 lub więcej dni w tygodniu. Z kolei dzieci i młodzież powinny wykonywać aktywność fizyczną o umiarkowanej lub dużej intensywności przeciętnie 60 minut dziennie przez cały tydzień, zaś intensywne ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kości co najmniej 3 dni w tygodniu. Z kolei seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami powinny konsultować swoje sportowe aktywności z lekarzem, zaś ich ćwiczenia fizyczne, wykonywane 3 lub więcej dni w tygodniu, powinny koncentrować się na równowadze i wzmacnianiu mięśni.

Pojawiły się także specjalne zalecenia dla kobiet w ciąży i po porodzie, którym przy braku przeciwwskazań lekarskich do podejmowania aktywności fizycznej, rekomendowane są ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności co najmniej 150 minut przez cały tydzień, a także ćwiczenia rozciągające i wzmacniające mięśnie. Kobiety, które aktywnie uprawiały intensywne ćwiczenia przed zajściem w ciążę, mogą je kontynuować w czasie ciąży i połogu.

Jak widać powyżej, podczas sportowych zmagania wskazane jest łączenie wszystkich typów wysiłku: wytrzymałościowego z siłowym oraz gibkościowym. Wysiłek wytrzymałościowy, tzw. cardio poprawia naszą kondycję fizyczną, pomaga spalić tłuszcz i zrzucić kilka kilogramów, mogą być to np. marsze czy nordic-walking, jazda na rowerze czy pływanie. Wysiłek siłowy z kolei obejmuje wszystkie główne grupy mięśni i składa się z ćwiczeń wykonywanych w seriach, nacełowanych na konkretne grupy mięśniowe, będą to np. ćwiczenia funkcjonalne i stabilizacyjne, zajęcia na plenerowych siłowniach czy ćwiczenia wykorzystujące gumy powerband i taśmy elastyczne. Wysiłek gibkościowy ma na celu utrzymanie prawidłowego zakresu ruchomości i mobilności, co osiągniemy uprawiając np. jogę, stretching czy pilates.

### 3. Zabawa to też ruch.

Aktywny styl życia stanowi wyzwanie dla rodziców małych dzieci. Bez dawania pozytywnego przykładu własnej aktywności nie przekonamy naszych pociech do ruchu i zabaw fizycznych. Oswajając dziecko od małego z różnorodną aktywnością fizyczną uczymy go, że jest ona naturalnym elementem codziennego życia. Właśnie dlatego uprawiamy sport „rodzinnie”, zabieramy dzieci na basen, boisko, marsze, ćwiczymy przy nim. W naszych spacerach powinniśmy uwzględniać place zabaw i ścieżki edukacyjno-sportowe typu ścieżki zdrowia, ścieżki wśród krzewów i inne propozycje, oferowane przez lokalnych animatorów terenów spacerowych. Zabawa połączona z wysiłkiem fizycznym to naturalna aktywność małego człowieka. To właśnie place zabaw są terenem, gdzie może próbować swoich sił, ćwiczyć równowagę, pokonywać nowe wyzwania!

### 4. Wychowanie fizyczne w szkole.

Dla starszych dzieci niejednokrotnie jedyną formą aktywności fizycznej są szkolne zajęcia wychowania fizycznego. Pamiętajmy, że oddziałuje ono nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także psychiczne i społeczne. Podczas zajęć kształtowana jest bowiem osobowość dziecka, którą będziemy rozumieć jako troskę o własne zdrowie i ciało, o swoją sprawność, aktywność i rozumny styl życia. Dlatego dbajmy, aby dziecko uczestniczyło w nich systematycznie, nie wypisujmy pochopnie zwolnień z udziału w tych lekcjach. Jeśli dziecko jest negatywnie nastawione do zajęć, sprawdźmy, co jest przyczyną takiej postawy. Być może spowodowane jest to lękiem przed oceną, obawą przed ośmieszeniem się w oczach kolegów, mniejszą sprawnością fizyczną w porównaniu do innych dzieci. Zaproponujmy wówczas dziecku dodatkowe aktywności sportowe, które pozwolą mu rozwijać swoje umiejętności, poznajmy poziom jego sprawności, ćwicząc razem z nim, zaangażujmy się w szkolne imprezy sportowo-rekreacyjne! Porozmawiajmy z nauczycielem wychowania fizycznego o możliwościach dziecka i ewentualnym wyborze zajęć, które będą odpowiadały jego predyspozycjom. Zwróćmy także uwagę, aby ocena obejmowała też wysiłek, jaki dziecko wkłada w wykonywanie ćwiczeń, niezależnie od osiągniętych wyników.

### 5. Rodzaje aktywności fizycznej – propozycje dla każdego.

Po okresie pandemicznym, pełnym ograniczeń również w obszarze codziennej aktywności ruchowej, odbudowa naszej formy na wiosnę nabiera zasadniczego znaczenia. Mamy do wyboru szeroki zakres możliwości, które są dostępne dla każdego z nas.

Przykładem niech będzie tu „Katalog form aktywności fizycznych blisko domu” opracowany do strategii #Warszawa2030 przez Akademicki Związek Sportowy Warszawa. Zaproponowano w nim różne rodzaje aktywności, które można podejmować także blisko domu, jak i korzystając z ofert obiektów sportowych. Do najprostszych i najlepszych dla osób zaczynających swoją przygodę ze sportem zaliczono: chodzenie (spacery), bieganie, Nordic walking i lekkoatletykę. Można wykorzystać tu tereny rekreacyjne położone blisko domu, zaangażować w aktywność całą rodzinę. Spacery są propozycją dla wszystkich grup wiekowych, bieganie dla osób dorosłych, chodzenie z kijami dla osób dorosłych i seniorów, choć może być też atrakcyjnym urozmaiceniem dla młodzieży szkolnej.

Kolejna grupa ćwiczeń to ćwiczenia wzmacniające mięśnie: pilates, joga, tai-chi, zdrowy kręgosłup. Uprawianie pilatesu pozwala wzmocnić mięśnie głębokie, wpływa pozytywnie na kręgosłup i naszą postawę. Można korzystać z zajęć zorganizowanych w obiektach sportowych, ale także



w domu drogą on-line. Warto uprawiać je, kiedy borykamy się z nadwagą czy bólami stawów i kręgosłupa. Jest to oferta dla osób dorosłych, w tym seniorów, zarówno dla osób zaawansowanych, jak i początkujących. Joga z kolei to propozycja dla osób z problemami krążeniowymi, trawiennymi oraz depresją, niezależnie od wieku. Tai-chi jest mieszanką relaksacji i oddechu z płynnymi ruchami, która wpływa na całe nasze ciało, eliminując napięcia, poprawiając krążenie, elastyczność i równowagę. Jest szczególnie dedykowana osobom 65+ i starszym. Ćwiczenia te mogą pomóc w tak ważnej dla tego okresu życia profilaktyce upadków. Ćwiczenia typu „zdrowy kręgosłup” przeznaczone dla praktycznie dla wszystkich, bez względu na wiek. Mają na celu zapobieganie bólom kręgosłupa i wzmacnianie mięśni, także brzucha, pośladków itd. Polegają na rozciąganiu i uelastycznianiu mięśni oraz prawidłowym oddychaniu.

Następną propozycją są sporty walki i samoobrona, których adresatem może być każda osoba, bez względu na wiek. Są tutaj aktywności przeznaczone zarówno dla przedszkolaków, młodzieży, jak i dorosłych. Młodzi uczestnicy poprzez gry i zabawy z elementami gimnastycznymi uczą się zdrowej rywalizacji oraz mają możliwość rozwijać odwagę i spryt. Zajęcia z samoobrony to ciekawa oferta dla kobiet, które wykorzystując siłę przeciwnika oraz balans ciałem uczą się reagowania na atak przeciwnika.

Zajęcia areobowo-taneczne i zumba to oferta dla osób lubiących wyrażać się poprzez taniec. Każdy w zależności od swojej formy może wybrać dla siebie swój styl. Taniec umożliwia efektywne spalanie kalorii, podobnie jak ćwiczenia gimnastyczne, dodatkowo pomaga w rozwijaniu koordynacji ruchowej i rozwoju intelektualnym. Aerobic poprzez szybkie ćwiczenia w rytm muzyki angażuje wszystkie mięśnie, wpływa na układ sercowo-naczyniowy, wytrzymałość, zapobiega osteoporozie. zumba to proste połączenie tańca i fitnessu, działa pozytywnie na sylwetkę i nasz nastrój.

Następna propozycja aktywności fizycznej to jednocześnie ekologiczna forma transportu: jazda na rowerze, wrotkach, rolkach, deskorolce czy hulajnodze. Jazda na rowerze jest odpowiednia dla każdego zainteresowanego, daje możliwość dopasowania się do możliwości uczestnika, pozwala na wspólne spędzanie czasu całej rodziny. Korzystanie z hulajnogi nie wymaga szczególnych umiejętności, a angażuje mięśnie ramion, nóg, grzbietu, klatki piersiowej, brzucha, pośladków i ud. Systematyczne jeżdżenie ponad 30 minut może z powodzeniem zastąpić trening siłowy! Oczywiście nie mówimy tu o hulajnodze elektrycznej! Należy pamiętać o tym, aby regularnie zmieniać nogę odpychającą się od podłoża. Jazdę na deskorolce wybierają z reguły dzieci i młodzi dorośli. Sport ten wzmacnia mięśnie nóg, wpływa na równowagę i koordynację. Rolki i wrotki to wszechstronna oferta, może być uprawiana „rodzinnie”, rozwija skoczność, gibkość, szybkość i wytrzymałość.

Atrakcyjną ofertą dla wszystkich, niezależnie od poziomu usportowienia i wieku są zajęcia w wodzie. Pływanie to aktywność sportowa o wszechstronnym działaniu, korzystnie oddziałująca na układ nerwowy, oddechowy oraz sercowo-naczyniowy. Wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, wpływa na kształtowanie się naturalnych krzywizn kręgosłupa, stanowi także odciążenie dla kręgosłupa. Jest to wspaniała formuła na zaprzyjaźnianie dzieci z aktywnym stylem życia niemalże od urodzenia. Co ciekawe, nie trzeba wcale umieć pływać, by korzystać z dobrodziejstwa wody. Laicy w dziedzinie pływania mogą skorzystać z zajęć aqua-aerobiku, czyli połączenia ćwiczeń z obszaru fitnessu, gimnastyki korekcyjnej oraz pływania przy dźwiękach muzyki. Są one polecane seniorom, osobom z nadwagą, a nawet z niektórymi urazami dzięki temu, że podczas ćwiczeń w wodzie nie są obciążone stawy.

Kolejną grupą są sporty raketowe, tj. tenis, tenis stołowy, badminton i squash. Mają one charakter ogólnorozwojowy, są odpowiednie dla każdej zainteresowanej osoby. W zależności od rodzaju aktywności można je uprawiać na terenie ogólnodostępnych terenów zielonych bądź boiskach i kortach.

Dzięki bardziej przyjaznej dla mieszkańców infrastrukturze sportowo-rekreacyjnej w plenerze, możemy podejmować szereg aktywności fizycznych na świeżym powietrzu, np. na terenie siłowni plenerowych. Ich wyposażenie umożliwia przeprowadzanie pełnego treningu siłowego, funkcjonalnego oraz oporowego (kalistenika). Ta ostatnia polega na ćwiczeniach, które wykorzystują własną masę ciała typu pompki, brzuszki, rozciąganie i koncentrują się na utrzymaniu właściwej postawy. Taki trening przeznaczony jest dla wszystkich zainteresowanych, jednak dopasowanie skali trudności ćwiczeń uzależnione jest od sprawności fizycznej danej osoby.

Osoby, które od ćwiczeń siłowych wolą inne aktywności fizyczne na świeżym powietrzu, mogą realizować się w grach w rodzaju: frisbee, bule, ringo, boccia czy parkour. Frisbee to dysk do rzucania i łapania w kształcie talerza o średnicy 20-25 cm, uczestnicy mogą bawić się również z psem. Zabawa z ringo to rzucanie i łapanie gumowego kółka, wykorzystywane często w zabawach z dziećmi ze względu na niską urazowość. Bule z kolei to zręcznościowa gra towarzyska, polega na rzucaniu kulami, tzw. bulami w określonych konfiguracjach. Boccia przypomina grę w bule, jest przystosowana dla osób z niepełnosprawnościami. Z kolei parkour wymaga już od uczestników dużej sprawności fizycznej, polega na szybkim, sprawnym i bezpiecznym pokonywaniu przeszkód, głównie w przestrzeni miejskiej. Wymaga zaawansowanej sprawności w bieganiu, skakaniu i wspinaniu się, wykorzystywane są także elementy akrobatyczne.

Oddzielną propozycją będzie też wspinaczka, która może być uprawiana zarówno na świeżym powietrzu, jak i w obiektach sportowych. Pokonywanie ścianek wspinaczkowych pow. 4,5 m wymaga specjalnego wyposażenia asekuracyjnego. Osoby zainteresowane tą formą aktywności fizycznej powinny trenować swoje umiejętności również na drążkach na terenie siłowni plenerowych.

Jakie sporty wybieramy najczęściej? Jak pokazały badania CBOS w roku 2018, sześciu na dziesięciu Polaków uprawiało jakiś sport bądź ćwiczenia fizyczne. Najpopularniejszym sportem była jazda na rowerze, na drugim miejscu plasowało się pływanie, potem turystyka piesza. Polacy wybierali też ćwiczenia na siłowni w hali sportowej oraz bieganie i jogging.

Ruch i zdrowy styl życia staje się modny i bywa wyznacznikiem statusu. “Obecnie symptomy zmian w podejściu do aktywnego stylu życia obserwuje się szczególnie w kręgach ludzi młodych, a także dobrze sytuowanych – ze środowiska biznesu, kultury i mediów. Coraz więcej ludzi z tego środowiska gra w tenisa lub uprawia inne gry sportowe, aerobik, ćwiczenia na siłowni, a sezonowo narciarstwo, żeglarstwo, jazdę konną. Przyciąga ich tzw. klubowy sposób spędzania czasu wolnego, w którym ważną funkcję pełnią kontakty towarzyskie, wspólne zajęcia turystyczne i sportowo-rekreacyjne i dbałość o wygląd i urodę fizyczną”, jak zauważa E. Biernat w “Aktywności fizycznej w życiu współczesnego człowieka”.

## 6. Wysiętek fizyczny - dlaczego warto?

Możliwości aktywności fizycznych jest wiele, wybór zależy tylko od nas. Najtrudniejsze czasem jest podjęcie decyzji o wstaniu z fotela i odłożenie pilota od telewizora. Za nasze przyzwyczajenia do siedzącego trybu życia odpowiadamy tylko my sami, dlatego też w naszych rękach leży decyzja

o zmianie własnych wyborów spędzania wolnego czasu. Na pewno pomoże nam w tym zestawienie kilku korzyści, jakie płyną ze zmiany trybu życia na bardziej aktywny.

Zwiększenie obecności ruchu na co dzień jest niezbędne dla uzyskania optymalnych wyników zdrowotnych. Badania specjalistów wskazują, że brak regularnej aktywności fizycznej jest przyczyną co najmniej 17 chorób przewlekłych, w tym choroby niedokrwiennej serca, niektórych nowotworów, cukrzycy, otyłości, a także osteoporozy. Systematyczne ćwiczenia fizyczne mogą chronić nas przed chorobami, zmniejszając ryzyko nawrotów choroby oraz ryzyko śmiertelności.

Korzyści dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego, płynące z podejmowania systematycznej aktywności fizycznej, są nie do przecenienia! Dzięki niej osiągniemy większą sprawność fizyczną, utrzymamy naszą wagę w normie, zmniejszymy napięcia i zaburzenia wywołane przez stres. Co więcej, wysiłek fizyczny wpłynie pozytywnie na zmniejszanie objawów depresji, a także na ogólne samopoczucie. Uwaga, ważne dla kobiet! Specjaliści podpowiadają, że regularne podejmowanie nieintensywnej aktywności fizycznej może pomagać kobietom cierpiącym na zespół napięcia przedmiesiączkowego w łagodzeniu jego objawów. Warto również pamiętać, że miesiączka nie jest przeciwwskazaniem do podejmowania większości sportów, co więcej umiarkowany wysiłek może pozytywnie wpłynąć na jej niektóre objawy.

Podsumowując, jak podkreślił J. B. Karski w "Promocji Zdrowia", "(...) zwiększona aktywność ruchowa współczesnego człowieka nie tylko sprzyja funkcjom i rozwojowi organizmu, lecz również oddziałuje korzystnie na psychikę i samopoczucie. Ten fakt jest z powodzeniem wykorzystywany w rekreacji ruchowej ludzi dorosłych, u których zanika naturalna potrzeba ciągłego ruchu, jaką widzimy u dzieci, a na jej miejsce powinna się pojawić motywacja racjonalna."

## 7. Aktywność ruchowa dla zdrowia i rozwoju dziecka.

Zapewniając dziecku odpowiednią dawkę wysiłku fizycznego, wpłyniemy na prawidłowy rozwój jego układu mięśniowo-szkieletowego, krążenia, oddechowego i nerwowego. Zapobiegniemy nadwadze, a w przyszłości miażdżycy i osteoporozie. Wspomożemy leczenie cukrzycy, astmy oskrzelowej, mózgowego porażenia dziecięcego czy zaburzeń układu ruchu. Stworzymy dobre warunki dla rozwoju intelektualnego, psychicznego i społecznego, umożliwiając zapoznanie się z otaczającym środowiskiem, wypracowując reagowanie na sukcesy i porażki, ucząc współpracy i pokonywania trudności, a także szlifując relacje z innymi. Aktywność fizyczna ma również na celu wyrównywanie (kompensację) niekorzystnych zjawisk, na jakie napotyka się współczesne dziecko, tj. siedzącego trybu życia, związanego ze współczesnym sposobem edukacji (nauka w szkole, odrabianie lekcji) i rozpowszechnionym siedzącym sposobem spędzania wolnego czasu (TV, komputer).

Na co musimy zwrócić szczególną uwagę w poszczególnych etapach życia dziecka?

Warto przytoczyć tu zalecenia, opracowane przez zespół pracowników Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach pod kierownictwem R. Tomika w ramach Krajowych Rekomendacji Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej.

W okresie wczesnego dzieciństwa (1-3 lat) należy stworzyć okazje do codziennej spontanicznej i nieograniczonej aktywności ruchowej w bezpiecznych i higienicznych warunkach oraz umożliwić zaspakajanie indywidualnych potrzeb ruchowych ("wyżycie się ruchowe"). Wskazane jest również zachęcanie do podejmowania samodzielnych prób wykonywania różnorodnych ćwiczeń fizycznych opartych na naturalnych ruchach (np. bieganie, skakanie, rzucanie itp.).

Rodzicom zwraca się uwagę w tym okresie m.in. na to, że: im więcej możliwości do podejmowania aktywności ruchowych, tym więcej umiejętności dziecko nabywa; aktywność fizyczna rodziców stanowi wzór do naśladowania dla dziecka, ważne jest zapewnienie ruchu na świeżym powietrzu, warto koncentrować się na ruchach globalnych i zapoczątkować ćwiczenia w bezpiecznym środowisku wodnym. Apeluje się o nieekspozowanie dzieci na oddziaływanie mediów ekranowych!

Dzieci w wieku przedszkolnym w przedziale wiekowym 4-6/7 lat powinny mieć zapewnioną możliwość zorganizowanej lub spontanicznej aktywności fizycznej o dowolnej intensywności minimum 180 minut dziennie. Rodzice powinni zachęcać i stwarzać dzieciom warunki do gier i zabaw ruchowych, wskazane jest umożliwianie im nowych doświadczeń ruchowych. W tym okresie rozwojowym preferowanymi formami aktywności fizycznej będą: pływanie, bieganie, rzucanie, łapanie, proste ćwiczenia zwinnościowe i niezbyt długie, rodzinne piesze wędrówki. Okres ten należy wykorzystać do nauczania pływania czy jazdy na rowerze, łyżwach, nartach itp. Główną formą aktywności fizycznej dzieci przedszkolnych pozostaje zabawa. Dzieci nie powinny również przebywać więcej niż 60 min. dziennie w pozycji siedzącej, zalecane jest także ograniczenie czasu poświęcanego na korzystanie z mediów ekranowych do minimum, nie więcej niż 30-60 min. dziennie.

Rodzice dzieci w wieku wczesnoszkolnym (6/7 - 11 lat) powinni zapewnić swoim pociechom minimum 60 minut zorganizowanej lub spontanicznej dziennej aktywności fizycznej, o umiarkowanym lub wysokim natężeniu. Większość dziennej aktywności fizycznej powinna mieć charakter aerobowy, tj. bieganie, jazda na rowerze, pływanie itp. Ważne jest zachęcanie do uczestnictwa w grach i zabawach ruchowych oraz sportach drużynowych. To dobry moment, aby dziecko nabywało nowe umiejętności ruchowe, takie jak jazda na nartach, łyżwach, rolkach, nauka pływania, gry w tenisa itp. Ten etap rozwojowy ma duże znaczenie w kształtowaniu prawidłowej postawy ciała, dlatego konieczne jest stosowanie profilaktyki wad postawy w szkole i w domu. Oznacza to m.in. zwrócenie szczególnej uwagi na prawidłową postawę podczas siedzenia, niegarbienie się, odpowiedni dobór plecaka szkolnego, odpowiedni dobór ławki szkolnej i biurka/krzesła. Czas korzystania z mediów ekranowych nie powinien przekraczać 120 min. dziennie, zaś typowe gry komputerowe powinny być zastępowane, jeśli to możliwe, tzw. aktywnymi grami wideo (active video games – AVGs), które niejako narzucają graczom obszerne ruchy całego ciała (kończyn górnych i dolnych, tułowia).

Dzieciom i młodzieży w okresie wczesnej adolescencji (11/12 - 17 lat) zaleca się, tak jak w poprzedniej grupie, minimum 60 minut zorganizowanej lub spontanicznej dziennej aktywności fizycznej, o umiarkowanej lub wysokiej intensywności, przede wszystkim o charakterze aerobowym. Co najmniej 3 razy aktywność ta powinna mieć dużą intensywność, szczególnie ćwiczenia wzmacniające mięśnie i układ kostny. Wskazane jest branie udziału w grach i zabawach ruchowych oraz sportach drużynowych. Ten okres życia dziecka to ostatni moment, kiedy można korygować sylwetkę w trakcie jej formowania się, a zatem podejmować intensywne działania związane z profilaktyką wad postawy i ich korekcją. Należy więc zwracać uwagę na prawidłową postawę i niegarbienie się oraz ograniczyć do minimum przebywanie w pozycji siedzącej. Tak, jak w grupach dzieci młodszych, zalecane jest ograniczenie korzystania z mediów ekranowych do minimum, nie więcej niż 120 min. dziennie i preferowanie aktywnych gier wideo.

## 8. Wysiętek fizyczny a odporność.

Wysiętek fizyczny o umiarkowanej intensywności, wraz z odpowiednią dietą i prowadzeniem

higienicznego trybu życia, pozytywnie wpływa na nasz układ immunologiczny. Poprzez codzienną aktywność fizyczną, np. spacer, zwiększamy odporność na wirusy i bakterie, zmniejszając tym samym ryzyko infekcji. Zmiany osiągnięte poprzez naszą aktywność nie pozostają w organizmie raz na zawsze, ustępują po kilku godzinach od jej zakończenia, jednak regularne ćwiczenie wydłużają czas ich trwania! Lekkie przeziębienie czy ból gardła nie stanowi przeciwwskazania do podejmowania aktywności fizycznej o niskiej intensywności, natomiast przy poważniejszych objawach, takich jak gorączka, czy mocny kaszel, lepiej odczekać z powrotem do aktywności ok. 2 tygodni. Naukowcy podpowiadają, że ćwiczenia o dużej intensywności, trwające powyżej 1,5 godziny mogą doprowadzić do zwiększenia podatności organizmu na infekcje nawet do 3 dni po ich zakończeniu. Należy wówczas zapewnić sobie adekwatny wypoczynek, który pozwoli na regenerację naszego układu immunologicznego. O regularnej aktywności nie powinni zapominać seniorzy, których odporność, wraz z wiekiem, słabnie.

### 9. Ćwiczenia a zdrowy sen.

Regularna aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na nasz sen, zarówno na jego jakość, jak i szybkość zasypiania. Sen z kolei wpływa rewelacyjnie na prawidłową regenerację naszego organizmu. Kiedy trenujemy i podejmujemy intensywny wysiłek fizyczny, powinniśmy szczególnie zadbać o sen, ponieważ jego ilość przekłada się na nasze osiągnięcia sportowe. Na co dzień, dzięki odpowiednio dobranym aktywnościom, możemy wpłynąć pozytywnie na jakość i długość naszego snu. W tym celu wybierajmy bieganie, jazdę na rowerze, podnoszenie ciężarów, jogę i... prace ogrodowe. Po kilku miesiącach systematycznej aktywności nasz sen się polepszy, a co za tym idzie, nasz organizm będzie zregenerowany, wzmocnimy nasz system immunologiczny, a także zdolność koncentracji i pamięć, będziemy bardziej wypoczęci i mniej nerwowi.

### 10. Aktywność fizyczna a wygląd.

Systematycznie podejmowany wysiłek fizyczny działa nie tylko na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Jest to również najlepsza „maseczka” upiększająca dla naszego ciała. Podczas aktywności fizycznej w naszym organizmie uwalniają się endorfiny, zwane hormonem szczęścia. Skóra nabiera zdrowego koloru, tkanki są lepiej dotlenione. Dzięki systematycznemu wysiłkowi o umiarkowanej intensywności i długim czasie trwania, organizm lepiej radzi sobie z wolnymi rodnikami (utleniaczami), które są odpowiedzialne za starzenie się naszej skóry. Naukowcy wykazali, że obrona organizmu przed wolnymi rodnikami przebiega dużo sprawniej u osób uprawiających sport w porównaniu z nieaktywnymi.

### 11. Kalorie - jak je spalać efektywnie?

Praktycznie każdy wysiłek fizyczny pociąga za sobą spalanie kalorii, ale który rodzaj wysiłku jest najbardziej efektywny? Osoba o masie ciała 70 kg w trakcie 30-minutowej aktywności na zajęciach sportowych na siłowni oraz fitness spali najwięcej kalorii, np. na orbitreku (335 kcal), podczas intensywnej jazdy na rowerze stacjonarnym (391 kcal) czy podczas intensywnych ćwiczeń step aerobic (372 kcal). Podczas pływania kraulem w tym samym czasie spali 409 kcal, jeżdżąc na rowerze ze średnią prędkością 19,3-22,4 km/h spali 298 kcal, skacząc na skakance 372 kcal, zaś jeżdżąc na łyżworolkach 260 kcal, zwoleńnik gier zespołowych podczas rekreacyjnego meczu siatkówki spali 112 kcal, grając w piłkę nożną 260 kcal, zaś uprawiając piłkę ręczną 446 kcal. Zwoleńnicy zajęć przydomowych

na wolnym powietrzu stracą po 223 kcal podczas półgodzinnego odśnieżania czy rąbania drewna, pielenie, grabienie czy sadzenie niewielkich roślin pozwoli nam spalić 149-172 kcal. Wśród aktywności dnia codziennego najwięcej kalorii stracimy podczas ciężkich prac domowych typu noszenie rzeczy podczas przeprowadzki (260 kcal), intensywna zabawa z dziećmi (186 kcal) czy mycie okien (167 kcal). Tak więc każdy rodzaj aktywności ruchowej jest dla nas wskazany i może pomóc nam w utracie energii i spalaniu tkanki tłuszczowej.

## 12. Ruch - profilaktyka dla seniora.

Systematyczna aktywność fizyczna jest najlepszą drogą do spowolnienia procesów starzenia się. Zapobiega sztywnieniu stawów i ograniczaniu zakresu ruchów, obniżaniu pracy serca, przeciwdziała osteoporozie, chroniąc kości przed demineralizacją, wpływa na korzystny poziom wentylacji płuc i pochtaniania tlenu przez tkanki. Poprawia równowagę i zapobiega upadkom. Zapobiega chorobom przewlekłym, takim jak: choroba wieńcowa, nadciśnienie tętnicze, otyłość, hipercholesterolemia. Nie mniej ważny jest jej wpływ na sprawność umysłową i kondycję psychiczną seniorów. Wysiłek fizyczny oddziałuje pozytywnie na pamięć, uwagę i koncentrację, wpływa na poprawę samopoczucia i obniżenie poziomu stresu. Coraz więcej naukowców uważa także, że może zapobiegać lub opóźniać pojawienie się demencji czy depresji.

## 13. Dobór aktywności do zainteresowań i trybu życia.

Aby podejmowana przez nas aktywność fizyczna przyniosła zadowolenie, powinna być dobrana odpowiednio do naszych możliwości fizycznych i stanu zdrowia. Jeśli jej uprawianie będzie sprawiać nam satysfakcję, tym chętniej będziemy do niej powracać! Eksplorujmy nowe dyscypliny i wyzwania, dzięki temu odnajdziemy obszary najbardziej nam pasujące.

Ćwiczenie w grupie znajomych czy rówieśników podniesie atrakcyjność spędzanego czasu, zrelaksujemy się w towarzystwie osób ceniących taki sam sposób spędzania wolnego czasu, zyskamy nowe przyjaźnie, skoncentrujemy się na „tu i teraz”, nie myśląc o problemach i wyzwaniach dnia codziennego. Ponadto wspólnie podejmowana aktywność ruchowa zmobilizuje nas do wykonywania ćwiczeń, wytworzy się zdrowe współzawodnictwo, co wpłynie pozytywnie na motywację do ćwiczeń. Jeśli potrzebujemy wykorzystać czas aktywności sportowej jako chwilę dla siebie, wybierzmy sporty nie wymagające towarzystwa, takie jak bieganie lub pływanie.

Rodzaj naszych aktywności powinien być dobrany w zależności od tego, jaki tryb życia prowadzimy na co dzień. Jeżeli wykonujemy pracę stojącą, połączoną z ciężkimi pracami fizycznymi i dźwiganiem, sposobem na relaks i regenerację organizmu będzie odpoczynek pasywny, krótko mówiąc - leniuchowanie: czytanie książek, słuchanie muzyki, drzemki lub spanie. Z kolei praca siedząca, niewymagająca wysiłku fizycznego, typu biurowa, powinna pociągać za sobą wybór aktywnego spędzania czasu wolnego, np.: spacer, chodzenie na wycieczki, jazda na rowerze, pływanie. We wspomnianych już Krajowych Rekomendacjach Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej, opracowanych przez pracowników Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, osobom aktywnym zawodowo z przewagą pracy umysłowej zaleca się m.in. zmianę nawyków w pracy w celu zwiększenia całkowitej prozdrowotnej aktywności fizycznej i poprawy zdrowia. Będzie to: ograniczenie długotrwałego utrzymywania statycznych pozycji w pracy poprzez częste zmiany pozycji, aktywne przerwy w pracy i spacerowanie podczas rozmów telefonicznych; wykorzystanie transportu do pracy w celu zwiększenia aktywności fizycznej, czyli najbardziej znane - wysiadanie przystanek wcześniej, zamiana windy na schody oraz zamiana samochodu na rower lub spacer; nie-

wymagające wstawiania ćwiczenia przy biurku; urządzenie ergonomicznego miejsca pracy; korzystanie z ofert aktywności fizycznej, jeśli oferuje je pracodawca. Pracownikom z przewagą wysiłków fizycznych związanych z wykonywaniem pracy zawodowej zaleca się wykonywanie w czasie wolnym ćwiczeń, które angażują inne partie ciała i grupy mięśni niż w pracy zawodowej czy wybieranie ćwiczeń ogólnousprawniających typu: marsze, pływanie, gry rekreacyjne, tai chi, joga.

#### 14. Sportowy tryb życia z rozsądkiem.

Osoby, które chcą zmienić swój styl życia na bardziej aktywny, nie powinny wprowadzać od razu dużych zmian. Należy raczej krok po kroczku, systematycznie wzbogacać swoje codzienne czynności o kolejne poziomy aktywności fizycznej, zwiększając najpierw objętość (liczbę powtórzeń/dystans), a potem intensywność ćwiczeń (czas trwania wysiłku). Podczas ćwiczeń należy zachować odpowiednią kolejność, rozpoczynając od rozgrzewki, później ćwiczeń siłowych, następnie wytrzymałościowych, kończąc na ćwiczeniach rozciągających. Osoby wysportowane będą szybciej przechodzić do kolejnych etapów, zaś początkujące i prowadzące siedzący tryb życia, powinny raczej łagodnie i mało intensywnie wchodzić w nową dla nich sferę aktywności, stopniowo zwiększając swoje wysiłki. Na pewno warto zachować regularność ćwiczeń, starając się podejmować aktywność nie rzadziej niż co 2 dni. Pozwala to na systematyczne zwiększanie naszej wydolności fizycznej.

Zawsze należy brać pod uwagę swoje możliwości i stan zdrowia, pamiętając, że pewne ćwiczenia mogą być przeciwwskazane z powodu ograniczeń układu kostno-stawowego, czy sercowo-naczyniowego. Seniorzy przed podjęciem decyzji o podjęciu konkretnej aktywności fizycznej, szczególnie przy występującej chorobie układu krążenia, powinni konsultować się ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą.

Pamiętajmy, to nie wiek jest tutaj ograniczeniem, a stan zdrowia! Jest wiele dyscyplin sportowych, które są wskazane dla seniorów, należą do nich m.in. joga, pilates, aerobik (nieintensywny) czy taniec. Bezpieczną propozycją aktywności fizycznej będzie także jazda na rowerze, spacer czy pływanie.

Aktywność ruchowa jest również nieodłącznym elementem leczenia osób otyłych, jako działanie zwiększające wysiłek energetyczny, a co za tym idzie, zmniejszenie masy ciała. Pamiętajmy, że aktywność fizyczna będzie wiązała się nie tylko z upragnioną utratą kilogramów, ale także zmniejszeniem ryzyka zapadalności na różne choroby. Powinna być dostosowana do możliwości pacjenta przez zespół specjalistów, uwzględniając współistniejące schorzenia. Oprócz codziennej aktywności fizycznej, zaleca się przy niej m.in. takie ćwiczenia ogólnokondycyjne, jak: szybkie marsze, jeżdżenie na rowerze, pływanie i aqua-aerobik czy taniec. Niestety, nadwaga i otyłość są charakterystycznym znakiem naszych czasów, którym sprzyja siedzący tryb życia, postęp techniki i automatyzacja wielu działań, niska aktywność fizyczna oraz przekarmianie. Jak zwracają uwagę M. Plewa i A. Markiewicz w artykule „Aktywność fizyczna w leczeniu otyłości” (za S. Rossnerem) - “Siedzący tryb życia jest uatrakcyjniany przez postęp techniki, co sprawia, że większość czasu wolnego spędzamy biernie. Używanie każdego dnia telefonu komórkowego i pilota telewizyjnego sprzyja siedzeniu w fotelu, co ogranicza nasze chodzenie do  $20 \times 20 \text{ m} = 400 \text{ m}$ . W skali roku przekłada się to na ograniczenie aktywności fizycznej do  $400 \text{ m} \times 365 \text{ dni} = 146 \text{ km}$ , co oznacza 25 godzin marszu oraz zaoszczędzoną energię od 2800 do 6000 kcal, odpowiadającą 0,4–0,8 kg tkanki tłuszczowej. W następstwie tego w czasie 10 lat przyrost masy ciała wyniesie 4–8 kg.”

## 15. Gotowość na zmianę - Żyj Dobrze.

Zadbaj o systematyczną aktywność fizyczną swoją i swojej rodziny, odrzuć siedzący tryb życia na korzyść choćby najmniejszych aktywności dnia codziennego. Ruszaj się, ćwicz dla zdrowia, przez co wzmocnisz swoją odporność, zapobiegiesz nadwadze, zapewnisz lepszy sen, pamięć i koncentrację, wpłyniesz pozytywnie na rozwój dzieci i zapobiegiesz chorobom wieku starszego. Dzięki tym działaniom osiągniesz równowagę wewnętrzną, poczucie szczęścia, a piękne wnętrze uwydatni urodę na zewnątrz! Nie śpiesz się, powoli przestawiaj się na sportowy styl życia, realnie oceniając swoje możliwości i stan zdrowia. Dobierz aktywność do zainteresowań i trybu życia, nie czekaj na kolejny poniedziałek, by zmienić swoje przyzwyczajenia i przejść w „tryb sportowy”.

## Dziś jest dobry dzień, by zacząć ŻYĆ DOBRZE!

### Materiał napisany w oparciu o źródła:

1. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, World Health Organization, 2020, str. VII
2. K. Wolnicka, Nowe zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
3. R. Przewęda, Promocja zdrowia przez wychowanie fizyczne (w) Promocja zdrowia, (red.) J. B. Karski, 1999, str.195
4. (red.) P. Wróblewski, Wychowanie fizyczne i edukacja zdrowotna w bezpiecznej i przyjaznej szkole, ORE, 2015, str. 20-35
5. Katalog form aktywności fizycznych Blisko domu do Programu sportowo blisko domu do 2025 roku w ramach strategii #Warszawa2030, Akademicki Związek Sportowy Warszawa, 2020
6. Komunikat z badań, Aktywność fizyczna Polaków, CBOS, Nr 125/2018
7. W. Drygas, R. Piotrowicz, A. Jegier, G. Kopeć, P. Podolec, Aktywność fizyczna u osób zdrowych, Podręcznik Polskiego Forum Profilaktyki, (red.) P. Podolec, Medycyna Praktyczna, Kraków 2010 (w) [www.mp.pl](http://www.mp.pl)
8. W. Krzepkowska, Aktywność fizyczna – nowe rekomendacje WHO, Głos Fizjoterapeuty, 2021
9. B. Woynarowska, Aktywność fizyczna w dzieciństwie i młodości, Podręcznik Polskiego Forum Profilaktyki (red.) P. Podolec, Medycyna Praktyczna, Kraków 2010 (w) [www.mp.pl](http://www.mp.pl)
10. R. Tomik, M. Dębska, A. Gołas, A. Nawrocka, J. Polechoński, M. Rozpara, Krajowe Rekomendacje Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej, Raport badawczo-analityczny, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, 2018
11. S. Gugąła-Mirosz, Aktywność fizyczna - czy to tylko sport? Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
12. J. Mazurek, J. Szczygieł, A. Błaszowska, K. Zgajewska, W. Richter, J. Opara, Aktualne zalecenia dotyczące aktywności ruchowej osób w podeszłym wieku, Gerontologia Polska 2014, 2, str. 70-75
13. E. Biernat, Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka, e-Wydawnictwo Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej, 2014
14. A. Kęska, Aktywność fizyczna a odporność organizmu, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
15. E. Brzozowska-Wicherek, Regularna aktywność fizyczna a jakość snu, Wychowanie fizyczne i zdrowotne, 37/2019
16. E. Brzozowska-Wicherek, Wpływ wysiłku fizycznego na cykl miesięczkowy, Wychowanie fizyczne i zdrowotne, 48/2021



17. Aktywność fizyczna a stres oksydacyjny, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
18. J. Dobosz, Aktywność fizyczna dla osób dorosłych prowadzących siedzący tryb życia, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej
19. M. Plewa, A. Markiewicz, Aktywność fizyczna w leczeniu otyłości, Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii 2006, tom 2, nr 1, Wydawnictwo Medyczne Via Medica



## DBAJ O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Wysiłek fizyczny ma duże znaczenie dla Twojego organizmu. Nie zaniedbuj go! Będziesz w doskonałej formie, a Twoja sylwetka będzie godna zazdrości!

Nie unikaj zajęć wychowania fizycznego w szkole. Uczęszczaj na zajęcia dodatkowe (SKS).

### CZY WIESZ ŻE? //

#### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Finalnym rezultatem wychowania fizycznego dzieci i młodzieży, a jednocześnie najlepszym sprawdzianem jego wartości, powinien być mądry, bo zdrowy styl życia społeczeństwa dorosłego.

// - J. B. Karski (red.), Promocja zdrowia, wydawnictwo Ignis, 1999, str. 196



## PROWADŹ AKTYWNY TRYB ŻYCIA


Bądź aktywny na co dzień, aby zapobiegać wielu dolegliwościom wieku starszego. Możesz wybrać gimnastykę dla seniorów, marsze z kijkami (nordic-walking), chodzić na codzienne spacerunki, pływać, uprawiać aqua aerobik. Najlepiej ćwiczyć w towarzystwie.

### CZY WIESZ ŻE? //



#### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

(...) podejmowanie aktywności fizycznej najsilniej zależało od wieku. Ogromna większość młodych osób mających od 18 do 34 lat i 2/3 respondentów w wieku 35-54 lata uprawiało sport w ciągu ostatniego roku. Mniej niż połowa osób powyżej 55. roku życia decydowała się na podejmowanie takiej aktywności.

// - K. Krzyżanowska, S. Wawrzyniak, Tendencje zmian w zakresie aktywności fizycznej mieszkańców Polski, Turystyka i Rozwój Regionalny, SGGW w Warszawie, 13.(2020), str. 83



#ŻyjDobrze

## DBAJ O SYSTEMATYCZNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Wykonuj 150-300 min ćwiczeń tygodniowo o umiarkowanej intensywności lub 75-150 min o dużej intensywności (ćwiczenia aerobowe i wzmacniające mięśnie). Wpłyne to pozytywnie na Twoje zdrowie, odporność organizmu i dobre samopoczucie, ograniczy ryzyko wielu chorób.

**CZY WIESZ ŻE?** **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

Najnowsze badania wskazują, że brak regularnych ćwiczeń fizycznych jest przyczyną co najmniej 17 chorób przewlekłych.

– <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/sport/75837,aktywnosc-fizyczna-uosob-zdrowych>



#ŻyjDobrze




## NAUCZ DZIECKO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Pokaż swoim przykładem, że aktywność fizyczna jest naturalnym elementem codziennego życia. Zabieraj dziecko na regularne spacerunki, na pływalnię, ćwicz przy nim, oswajaj go z wysiłkiem fizycznym.

**CZY WIESZ ŻE?** **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

Dziecko nienawykłe do takiego codziennego ruchu, jak bieganie z kolegami po podwórku czy spacerunki z rodzicami, samo nie umie sobie go zorganizować. Nudę zabija w szybki i łatwy sposób, czyli chwytając za telefon komórkowy albo włączając komputer.

– A. Gierczak-Cywińska, Otyłe przedszkolaki, Głos Fizjoterapeuty, 2022



#ŻyjDobrze


## MYŚL O ODPORNOŚCI I ROZWOJU DZIECKA

Zapewniając dziecku odpowiednią dawkę wysiłku fizycznego, wpłyniesz na prawidłowy rozwój jego układu mięśniowo-szkieletowego, krążenia, oddechowego i nerwowego. Zapobiegiesz otyłości i chorobom wieku dziecięcego.

**CZY WIESZ ŻE?** **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

Regularne wykonywanie umiarkowanych wysiłków przez 1-2 godziny dziennie zmniejsza ryzyko wystąpienia infekcji górnych dróg oddechowych nawet o 1/3.

– A. Kęska, Aktywność fizyczna a odporność organizmu, <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/aktywnosc-fizyczna-a-odpornosc-organizmu/>



#ŻyjDobrze

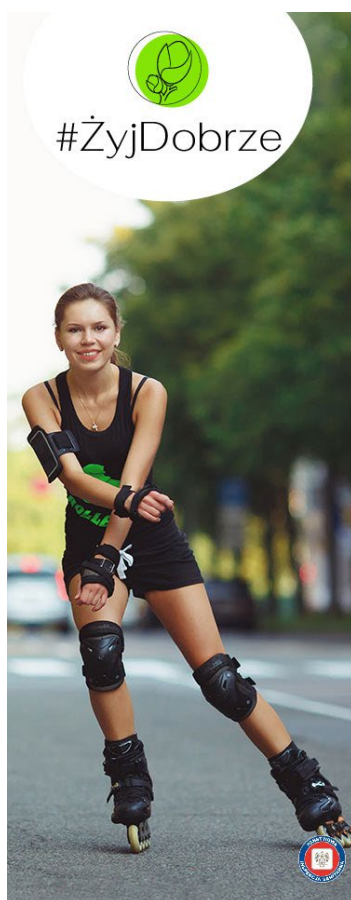
## OGRANICZ SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA

Pamiętaj, że jak najdłuższe zachowanie sprawności fizycznej wpływa na samodzielność osób w starszym wieku. Wybierz spacer zamiast oglądania telewizji, pracuj w ogródku. Twój organizm dotleni się i straci nieco kalorii, dzięki czemu utrzymasz swoją wagę w normie.

**CZY WIESZ ŻE?** **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

(...) Odpowiednia aktywność fizyczna jest najbardziej skutecznym – spośród dotychczas znanych – sposobem opóźniania procesów starzenia się czynnikiem zachowania zdrowia oraz, co w przypadku osób w podeszłym wieku wydaje się najważniejsze, mobilności i wydłużenia okresu aktywności funkcjonalnej w życiu codziennym.

– (red.) J. Dobosz, Wybrane zachowania zdrowotne Polaków w perspektywie sportu powszechnego i zdrowia. Analiza Problemu, Fundacja Rozwoju Kultury Fizycznej przy współpracy Centrum Wyzwań Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego oraz Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, 2015, str. 52



## PAMIĘTAJ, KAŻDY RUCH JEST WAŻNY

Wybierz aktywności sportowe zamiast siedzenia przy komputerze. Ćwicz na rolkach, naucz się pływać. Jeśli możesz, zamień środki komunikacji miejskiej na rower lub pokonuj część trasy pieszo. Twój organizm dotleni się, mózg będzie pracował wydajniej, stracisz nieco kalorii i utrzymasz swoją wagę w normie.

### CZY WIESZ ŻE? //

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

*Osoba o masie ciała 57 kg w trakcie 30-minutowej jazdy na tyżworolkach spali 210 kcal, zaś podczas oglądania TV w tym samym czasie straci 23 kcal.*

// - E. Brzozowska-Wicherek, Regularna aktywność fizyczna a jakość snu, Wychowanie fizyczne i zdrowotne, 37/2019

#ŻyjDobrze 



## POWOLI PRZESTAWIAJ SIĘ NA AKTYWNY TRYB ŻYCIA

Nie każdy jest od razu sportowcem, jeśli chcesz prowadzić bardziej aktywny styl życia, stopniowo zwiększaj liczbę i intensywność aktywności fizycznej. Staraj się nie przetrenować swojego organizmu. Pamiętaj, że nawet niewielka aktywność jest lepsza od zupełnego jej braku. Chroń siebie i bliskich!

### CZY WIESZ ŻE? //

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

*Osoby, które nie ćwiczyły, nie mogą z dnia na dzień rozpocząć pełnego programu aktywności. Muszą się do niego wdrażać odpowiednio do swych możliwości i osiąganego poziomu adaptacji do wysiłku, zwiększając objętość, a następnie intensywność ćwiczeń.*

// - J. Dobosz, Aktywność fizyczna dla osób dorosłych prowadzących siedzący tryb życia, <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/aktywnosc-fizyczna-dla-osob-doroslych-prowadzacych-siedzacy-tryb-zycia/>



#ŻyjDobrze


## DOBIERZ AKTYWNOŚĆ DO SWOICH ZAINTERESOWAŃ

Znajdź aktywność, która sprawi Ci przyjemność. Nie musi to być sport wyczynowy. Wystarczy rower, rolki, bieganie, taniec czy hulajnoga. Namów znajomych na wspólny aktywny relaks. Spędzicie miło czas.

**CZY WIESZ ŻE?** // **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

*Jazda na hulajnodze cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Jest to jedna z łatwiejszych form aktywności fizycznej, a zarazem angażująca prawie całe ciało: mięśnie, ramion i nóg, grzbietu, klatki piersiowej, brzucha, pośladków i ud. Regularna jazda ponad 30 minut może zastąpić trening siłowy.*

// – Katalog form aktywności fizycznych Blisko domu, Akademicki Związek Sportowy Warszawa, 2020, str. 38



#ŻyjDobrze

## DOBIERZ AKTYWNOŚĆ DO SWOJEGO TRYBU ŻYCIA

Zadbaj o codzienny wypoczynek, nie myśl o pracy i skoncentruj się na swoich potrzebach. Rodzaj odpoczynku dobierz w zależności od trybu życia, jaki prowadzisz na co dzień. Jeśli pracujesz przy komputerze, zadbaj o odpoczynek aktywny. Natomiast jeśli Twoja praca wymaga sprawności fizycznej, dużo stoisz – postaw na odpoczynek pasywny.

**CZY WIESZ ŻE?** // **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

*Czytanie książek, rozmowy z przyjaciółmi czy oglądanie telewizji to odpoczynek bierny, podczas którego nie ruszamy się zbyt intensywnie. Sen czy krótkie drzemki to również formy wypoczynku biernego.*

// – <https://zpe.gov.pl/a/odpoczynek/Dp2leZXz>



#ŻyjDobrze

## PAMIĘTAJ, ZABAWA TO TAKŻE FORMA AKTYWNOŚCI

Zabawa to naturalna dla tego okresu życia, spontaniczna aktywność małego człowieka. Zabieraj dziecko jak najczęściej na place zabaw i tereny rekreacyjne, gdzie będzie mogło próbować swoich sił, ćwiczyć równowagę, pokonywać nowe wyzwania.

### CZY WIESZ ŻE?

Zabawa pełni ogromną rolę na następujących płaszczyznach rozwoju: fizycznej, psychicznej, społecznej, moralnej i emocjonalnej, co jest dowodem na to, że równoważą i pobudza każdą sferę dziecka.

// - M. Malinowska, K. Skorża, Zrównoważony rozwój poprzez zabawę, Zrównoważony Rozwój-Debiut Naukowy 2011, Racibórz 2012, str. 119

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



#ŻyjDobrze

## PODEJMUJ WYSIŁEK STOPNIOWO

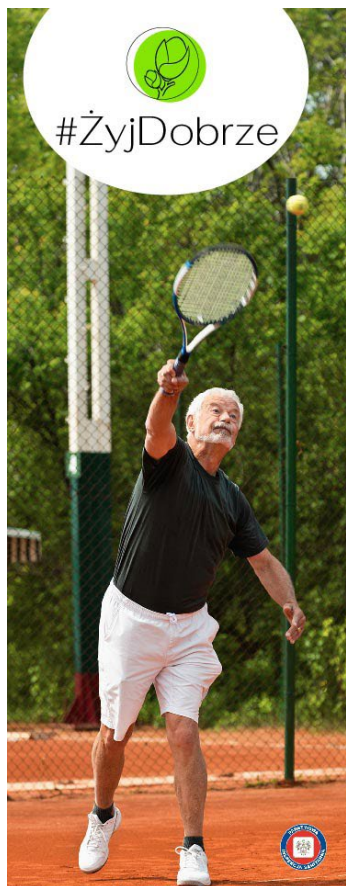
Zapytaj lekarza, jaki rodzaj wysiłku fizycznego dla Ciebie będzie najlepszy, zwłaszcza jeśli jesteś po zawale lub innych problemach z sercem. Jeśli w trakcie wysiłku poczujesz duszności, ucisk w klatce piersiowej, skurcze łydek czy zawroty głowy, natychmiast przerwij i skonsultuj się z lekarzem.

### CZY WIESZ ŻE?

Wykonywanie czynności wymagających dużego wysiłku jest przeciwwskazane. Jednak zupełne zaniechanie aktywności fizycznej jest także niekorzystne. Dlatego pacjenci w stabilnej fazie choroby, w stanie tzw. wyrównania krążeniowego powinni prowadzić systematyczny trening fizyczny, którego schemat i nasilenie ustala lekarz.

// - Niewydolność serca. Pamiętaj o sercu, ulotka Instytut Kardiologii im. Prymasa Tysiąclecia Stefana Kardynała Wyszyńskiego

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



#ŻyjDobrze

## BĄDŹ AKTYWNY, BY ZACHOWAĆ BYSTRY UMYŚŁ

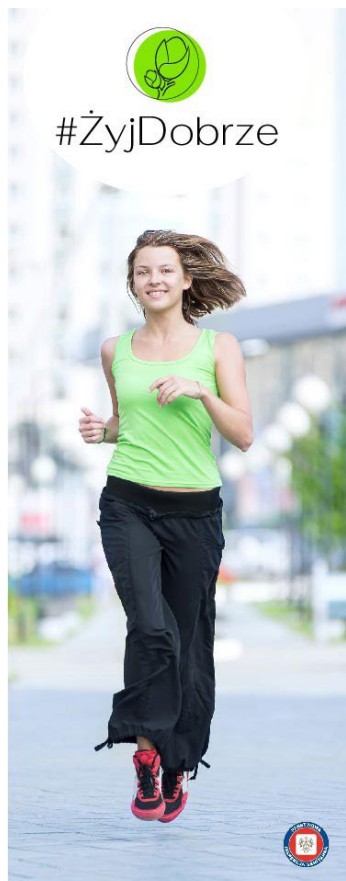
Docień pozytywny wpływ wysiłku fizycznego na mózg. Aktywność ruchowa zapewni lepsze funkcjonowanie Twojej pamięci i koncentracji, a nawet może przeciwdziałać zapadaniu na chorobę Alzheimera. Będziesz miał także lepszy nastrój i poczujesz się zrelaksowany.

### CZY WIESZ ŻE?

Regularna aktywność fizyczna wpływa korzystnie na sprawność umysłową i stanowi czynnik ochronny przed zaburzeniami pamięci.

// - <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/sport/75837,aktywnosc-fizyczna-uosob-zdrowych>

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



#ŻyjDobrze

## BIEGNIJ PO PIĘKNO

Regularne ćwiczenia przeciwdziałają otyłości i wpływają pozytywnie na stan Twojej cery, włosów i paznokci. Wraz z potem podczas ćwiczeń Twój organizm pozbędzie się toksyn i wolnych rodników a skóra będzie miała zdrowy kolor.


### CZY WIESZ ŻE?

Z analiz wynika (...), że osoby młodsze ponadprzeciętnie często podejmowały aktywność fizyczną dla urody, dobrego samopoczucia, odreagowania stresu, dla przyjemności.


// - K. Krzyżanowska, S. Wawrzyniak, Tendencje zmian w zakresie aktywności fizycznej mieszkańców Polski, Turystyka i Rozwój Regionalny, SGGW w Warszawie, 13.(2020), str. 84

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA





#ŻyjDobrze



## ZADBAJ O SEN DZIECKA

Pamiętaj, wysiłek fizyczny zapewnia lepszy sen i szybsze zasypianie. Dobry jakościowo sen wzmacnia system immunologiczny, poprawia zdolność koncentracji i pamięć. Niewyspane dziecko będzie bardziej nerwowe i drażliwe.

**CZY WIESZ ŻE?** // **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

Szacuje się, że różnego typu trudności ze snem (opór przed położeniem się do łóżka, opóźnione zasypianie, częste wybudzanie się i brak ciągłości snu, przedwczesne budzenie się, zmęczenie w ciągu dnia) dotyczy, w zależności od etapu rozwojowego, 25–62% populacji dziecięcej.

// – M. Kaczor, M. Skalski, Leczenie behawioralnych zaburzeń snu u dzieci i młodzieży - przegląd literatury, *Psychiatria Polska* 2016; 50(3), str. 572



#ŻyjDobrze



## ĆWICZ, TO NAJLEPSZY KOSMETYK DLA TWOJEJ URODY

Regularne ćwiczenia dobrze wpłyną na wygląd Twojej sylwetki, a nawet stan cery, włosów i paznokci. Wraz z potem podczas ćwiczeń Twój organizm pozbędzie się toksyn i wolnych rodników, co spowolni procesy starzenia się. Krew w organizmie będzie płynąć szybciej, dotleniając lepiej skórę.

**CZY WIESZ ŻE?** // **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

Aktywność ruchowa według Greków i Rzymian była uważana za jeden z najlepszych środków pomagających zachować młodą sylwetkę i ładny wygląd.

// – (red.) Z. Żukowska, Aktywność sportowa kobiet. Uwarunkowania i skutki, *Polskie Stowarzyszenie Sportu Kobiet*, Warszawa 2009, s. 38



## ĆWICZ, ABY LEPIEJ SPAĆ

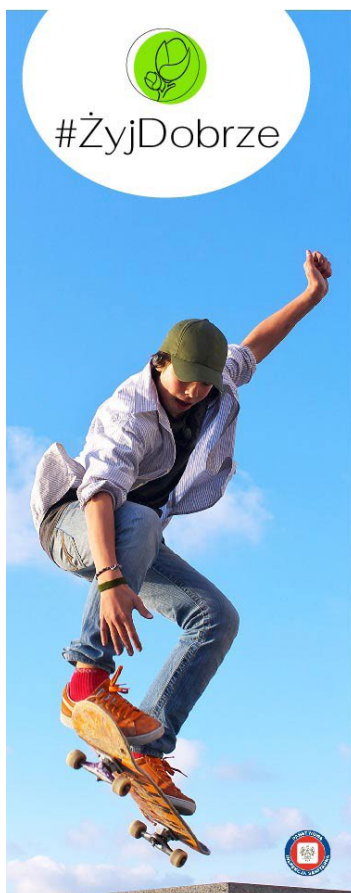
Pamiętaj, że podejmowanie aktywności fizycznej, a co za tym idzie lepsze dotlenienie może sprawić, że będziesz szybciej zasypiał i lepiej spał. Poczujesz się bardziej wypoczęty i w pełni sił.

### CZY WIESZ ŻE?

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

*Badania naukowe wykazują, że osoby, które regularnie uprawiają sport lepiej śpią, a także szybciej zasypiają.*

– E. Brzozowska-Wicherek, Regularna aktywność fizyczna a jakość snu, Wychowanie fizyczne i zdrowotne, 37/2019



## ĆWICZ DLA ZDROWEGO SNU

Nie zanedbuj aktywności fizycznej, jeśli chcesz być wyspany. Wysiłek fizyczny ułatwia szybsze zasypianie i poprawia jakość snu. Będziesz odprężony i lepiej poradzisz sobie ze stresem. Sen poprawi Twoją koncentrację i pamięć, a nauka będzie przychodziła Ci z większą łatwością.

### CZY WIESZ ŻE?

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

*Badania naukowe wykazują, że osoby, które regularnie uprawiają sport lepiej śpią, a także szybciej zasypiają.*

– E. Brzozowska-Wicherek, Regularna aktywność fizyczna a jakość snu, Wychowanie fizyczne i zdrowotne, 37/2019



#ŻyjDobrze



## TROSZCZ SIĘ O PRAWIDŁOWĄ POSTAWĘ CIAŁA

Przeciwdziałaj siedzącemu trybowi życia Twojego dziecka. Pamiętaj, że okres pójścia do szkoły powoduje ograniczenie aktywności fizycznej dziecka, dlatego tak ważna jest odpowiednia dawka ruchu po powrocie do domu. Umożliwiaj dziecku udział w pozaszkolnych zajęciach sportowych. Pamiętaj o systematycznej kontroli u ortopedy.

**CZY WIESZ ŻE?** // **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

*Konieczne jest (...) wygospodarowanie w ciągu dnia czasu na organizowanie zajęć ruchowych dziecka, dających także rodzicom okazję do wspólnego z nim przeżywania chwil aktywnego wypoczynku. Jest to warunkiem sukcesu rodziców w wychowaniu dziecka do rekreacji fizycznej.*

// - Krajowe Rekomendacje Prozdrowotnej Aktywności Fizycznej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach, 2018, str. 27



#ŻyjDobrze



## PAMIĘTAJ, KAŻDY RUCH JEST WAŻNY

Ogranicz siedzący tryb życia. Wybierz spacer zamiast oglądania telewizji, pracuj w ogródku, staraj się pokonywać część trasy do/z pracy pieszo. Jeśli możesz, zamień środki komunikacji miejskiej na rower. Organizm dotleni się i straci nieco kalorii, dzięki czemu utrzymasz swoją wagę w normie.

**CZY WIESZ ŻE?** // **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

*Zbyt długie przebywanie w pozycji siedzącej może być niezdrowe, zwiększając ryzyko chorób serca, nowotworów i cukrzycy typu 2.*

// - W. Krzepakowska, Aktywność fizyczna – nowe rekomendacje WHO, Głos Fizjoterapeuty, 2021



  
#ŻyjDobrze

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

### DOROŚLI

- Dbaj o systematyczną aktywność
- Dobierz aktywność do swojego trybu życia
- Pamiętaj, każdy ruch jest ważny
- Ćwicz, to najlepszy kosmetyk dla Twojej urody
- Powoli przestawiaj się na sportowy tryb życia

### SENIORZY

- Prowadź aktywny tryb życia
- Ogranicz siedzący tryb życia
- Podejmuj wysiłek stopniowo
- Bądź aktywny, by zachować bystry umysł
- Ćwicz, aby lepiej spać

### MŁODZIEŻ

- Dbaj o aktywność fizyczną
- Pamiętaj, każdy ruch jest ważny
- Dobierz aktywność do swoich zainteresowań
- Biegnij po piękno
- Ćwicz dla zdrowego snu

### DZIECI

- Naucz dziecko aktywności fizycznej
- Myśl o odporności i rozwoju dziecka
- Pamiętaj, zabawa to także forma aktywności
- Zadbaj o zdrowy sen dziecka
- Troszcz się o prawidłową postawę ciała

# HIGIENA

---



## 2. HIGIENA

Roksana Kalinowska

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie

### 1. Z higieną osobistą za pan brat.

Higiena jest niezwykle istotnym aspektem naszego codziennego życia. Większości osób kojarzy się z higieną osobistą. Według Encyklopedii PWN, higiena jest działem medycyny, który zajmuje się badaniem wpływu różnorodnych czynników zewnętrznych na życie i zdrowie fizyczne oraz psychiczne człowieka [1].

Jej nazwa wywodzi się od greckiej bogini Higiei, patronki zdrowia i czystości. Uchodziła za jedną z córek Asklepiosa (boga sztuki lekarskiej) i Epione (bogini ukojenia i bólu). W sztuce jest przedstawiana jako młoda kobieta z pucharem i wężem. Atrybuty tworzą charakterystyczny kielich Higiei, obecnie symbol farmacji.

Dlaczego w dzisiejszych czasach higiena osobista jest ważna?

Jednym z powodów jest zmniejszenie liczby zakażeń. Możemy zredukować ryzyko infekcji poprzez zachowanie zasad prawidłowej higieny osobistej. Pod tym pojęciem rozumiemy nie tylko prawidłową technikę mycia rąk, twarzy, ciała czy jamy ustnej. Równie ważne są odpowiednio dobrane produkty kosmetyczne, których używamy na co dzień. Nie zdajemy sobie sprawy, że kiedy myjemy ręce w nieodpowiedni sposób lub źle dobranym mydłem, skóra dłoni może ulec podrażnieniom. Mogą powstać mikrouszkodzenia skóry i w konsekwencji skóra będzie bardziej podatna na zakażenia. Pielęgnujmy zatem swoją skórę tak, aby zachować jej naturalną barierę ochronną przed drobnoustrojami [2].

Następnym argumentem przemawiającym za dbaniem o higienę jest cieszenie się dłuższym życiem. Dzięki codziennym, regularnym, drobnym zabiegom higienicznym wpływamy pozytywnie na długość i jakość naszego życia. Prozaiczne czynności jak np. mycie rąk czy mycie zębów, mogą nas uchronić przed poważnymi chorobami. Z tego względu prawidłowe nawyki higieniczne możemy i powinniśmy przekazać kolejnym pokoleniom.

Dbając o higienę osobistą, pamiętaj o kilku podstawowych zasadach [3]:

- Często, prawidłowo myj ręce.
- Myj zęby przez min. 2-3 minuty, przynajmniej 2 razy dziennie - rano po posiłku i wieczorem przed snem.
- Regularnie bierz prysznic/zażywaj kąpieli, zwróć uwagę na umycie włosów i skóry głowy oraz okolic intymnych.
- Oczyszczaj uszy z nadmiaru woskowiny w prawidłowy sposób.
- Nie pożyczaj i nie używaj cudzych przedmiotów osobistych, takich jak grzebień, szczotka, szczoteczka do zębów, ręcznik, gąbka do mycia, kosmetyki, obcinacz do paznokci, pilnik do paznokci, maszynka do golenia, golarka; używanej przez siebie bielizny osobistej, butów itp.
- Codziennie zmieniaj bieliznę na czystą, często wymieniaj odzież, także tę, w której śpisz.

- Regularnie wymieniaj pościel i pierz ją w temperaturze min. 60°C.
- Często pierz i wymieniaj ręczniki na czyste.
- Wietrz codziennie pomieszczenia, w których przebywasz.

### 1.1. Ręka rękę myje.

Ręce są niezwykle ważnymi częściami naszego ciała. Oprócz wykonywania nimi różnego rodzaju czynności fizycznych, wykorzystujemy je także w komunikacji niewerbalnej. Niestety mają też swój niechlubny udział w przenoszeniu drobnoustrojów między powierzchniami oraz osobami i zwierzętami znajdującymi się w naszym otoczeniu. Ręce są idealnym nośnikiem dla wielu drobnoustrojów chorobotwórczych, w tym: bakterii, wirusów, grzybów, pasożytów powodujących przeróżne choroby m.in. wirusowe zapalenie wątroby typu A, przeziębienie, grypę, dur brzuszny, salmonellozę, wszawicę czy owsicę [4].

Źródłem drobnoustrojów chorobotwórczych mogą być skażone powierzchnie (np. klamki, poręcze, uchwyty, przyciski w komunikacji miejskiej, guziki wind, ekrany dotykowe i klawiatury w bankomacie, telefony itp.), ludzie i przedmioty wspólnego użytku (np. skażone naczynia, ręczniki, kosmetyki itp.), zwierzęta, żywność, powietrze i woda [5].

Nasza skóra potrafi poradzić sobie z drobnoustrojami patogennymi za pomocą lipidów skóry, substancji antybakteryjnych wytwarzanych przez florę stałą i dzięki suchości skóry, hamującej wzrost niektórych gatunków bakterii i grzybów.

Florę skóry rąk możemy podzielić na następujące grupy [6]:

- Flora stała (fizjologiczna, osiadła) – stanowią ją drobnoustroje bytujące w głębi skóry i jej przydatkach, które nie są zagrożeniem dla zdrowego człowieka. Bakterie te dopiero stają się chorobotwórcze, gdy zmieniają miejsce swojego pobytu, zostaną przeniesione do jałowych obszarów naszego organizmu. Flory stałej z powierzchni rąk nie wyeliminuje się podczas ich mycia i dezynfekcji, ulegnie ona jedynie zmniejszeniu.
- Flora przejściowa (powierzchniowa) – w jej skład wchodzi drobnoustroje znajdujące się na powierzchni skóry i wydzielane z głębi skóry. Każde uszkodzenie skóry, zwiększona potliwość dłoni, ale także noszenie pierścionków zwiększa namnażanie się drobnoustrojów. Florę przejściową można niezwykle łatwo usunąć, myjąc i dezynfekując ręce.
- Flora infekcyjna – składa się z drobnoustrojów znajdujących się w otwartych, zakażonych ranach skóry. Nie usuniemy jej poprzez dokładne mycie i szorowanie.

W celu zmniejszenia ryzyka przeniesienia zakażenia za pośrednictwem rąk, należy myć ręce ciepłą wodą i mydłem, odkażać skórę rąk za pomocą odpowiednich środków i chronić je za pomocą rękawiczek ochronnych [7].

Pamiętaj o umyciu rąk po wykonaniu poniższych czynności, przede wszystkim:

- po skorzystaniu z toalety,
- przed i po kontakcie z żywnością oraz podczas jej przygotowania,
- przed i po jedzeniu,
- przed karmieniem innych osób,
- każdorazowo po powrocie z miejsc publicznych (sklepy, galerie handlowe, komunikacja miejska), po przyjeździe do domu albo pracy,
- po kaszlu i czyszczeniu nosa,
- przed zabiegami kosmetycznymi,

- przed założeniem soczewek kontaktowych,
- po dotknięciu pieniędzy,
- po sprzątanu,
- przed i po zmianie pieluszki u dziecka, opróżnieniu nocnika,
- po kontakcie ze zwierzętami, ich karmą i zabawkami oraz związanymi z nimi czynnościami higienicznymi,
- po kontakcie rąk z ziemią,
- kiedy widzisz na nich ślady zabrudzenia i uznasz to za stosowne.

Instrukcje dotyczące prawidłowego mycia rąk, podane przez różne instytucje, m.in. Główny Inspektorat Sanitarny czy Światową Organizację Zdrowia (WHO) mają wiele punktów wspólnych. Aby uchronić ręce przed drobnoustrojami chorobotwórczymi, możemy je umyć według metody Ayliffe'a, która znalazła się także w wielu wytycznych przygotowanych przez WHO. Powyższa metoda została opracowana przez angielskiego mikrobiologa Grahama Ayliffe'a dla personelu w placówkach medycznych, mającego bezpośredni kontakt z pacjentem. Powyższa metoda jest również stosowana podczas dezynfekcji rąk [8].

Przed przystąpieniem do mycia rąk należy zdjąć zegarek, biżuterię, w tym pierścionki, obrączkę i bransoletki. Podwiń rękawy, aby umyć nadgarstki i jeżeli jest to konieczne, także przedramiona. Zawsze, gdy jest to możliwe, używaj bieżącej wody i mydła w płynie lub piance.

Według instrukcji sporządzonej przez Główny Inspektorat Sanitarny mycie rąk powinno trwać około 30 sekund. W pierwszej kolejności nabierz mydło w płynie na uprzednio zmoczone ręce. Następnie energicznie myj całe powierzchnie rąk, nie zapominając o kciukach, przestrzeniach między palcami i nadgarstkach. Na koniec opłucz i dokładnie osusz ręce za pomocą jednorazowego ręcznika. Dzięki temu usuniesz mikroorganizmy i złuszczający się naskórek. Kran możesz zakręcić za pomocą łokcia lub jednorazowego ręcznika [9].

Postaraj się, aby nie stosować jednocześnie mydła antybakteryjnego i płynów do odkażania rąk na bazie alkoholu. Może to doprowadzić do podrażnień (swędzenie, zaczerwienienie, suchość, pękanie i krwawienie skóry) lub alergicznego kontaktowego zapalenia skóry [10].

Po osuszeniu rąk możesz nabrać alkoholowy środek dezynfekcyjny w ilości, która wypełni zagłębienie dłoni. Przed dezynfekcją skóra rąk powinna być sucha, wtedy preparat wykazuje najlepszą aktywność. Wetrzyj preparat w dłonie, stosując tę samą metodę, jak przy myciu rąk, aż do jego całkowitego wchłonięcia i odparowania [11].

Nie zapominaj o odpowiednim nawilżeniu skóry poprzez stosowanie kremów pielęgnujących oraz emolientów, które odbudują ochronną barierę lipidową naskórka.

Jeśli ręce są zabrudzone, a nie masz dostępu do wody i mydła, w pierwszej kolejności usuń z dłoni widoczny brud przy pomocy mokrej chusteczki lub porządnie zwilż dłonie żelem do dezynfekcji i zetrzyj go chusteczką higieniczną. Na oczyszczone w ten sposób ręce, ponownie pobierz około 3-5 ml (łyżeczkę od herbaty) żelu lub płynu do dezynfekcji. Wetrzyj go w ręce taką samą metodą, jaką stosuje się podczas mycia rąk. Pozostaw na skórze, aż do całkowitego odparowania, przez około 30 sekund [11].

Jednym ze sposobów na zredukowanie przenoszenia drobnoustrojów chorobotwórczych za pośrednictwem rąk jest prawidłowe stosowanie jednorazowych rękawiczek ochronnych. Jednorazowe rękawiczki ochronne są obowiązkowo stosowane m.in. wśród osób wykonujących zawód medyczny. Obecnie może ich używać każdy z nas. Służą one nie tylko do ochrony przed ewentualnym zakażeniem. Rękawiczki jednorazowe mogą być przydatne w domu podczas wykonywania wielu czynności m.in. mycia naczyń, podłogi, okien, czyszczenia łazienki i toalety, wycierania kurzu, kontaktu z żyw-



nością, w warsztacie lub garażu, opieki nad osobami chorymi, opatrywania skaleczeń itd. Na rynku mamy dostępny szeroki wybór rękawiczek jednorazowych lateksowych, nitrylowych, winylowych, foliowych w różnych rozmiarach i kolorach, więc każdy znajdzie odpowiedni dla siebie produkt [12].

Pamiętaj, aby po każdym użyciu rękawiczek jednorazowych wyrzucić je do kosza, zgodnie z zasadą segregacji odpadów. Nie używaj tych samych rękawiczek ponownie.

## 1.2. Higiena jamy ustnej.

Prawidłowa i regularna higiena jamy ustnej kojarzy nam się głównie z myciem zębów. Często pomijamy język i błony śluzowe jamy ustnej. Jeżeli nie przykładamy się odpowiednio do mycia zębów, możemy zauważyć pojawienie się na powierzchni zębów i po pewnym czasie ztwardnienie płytki nazębnej, czyli biofilmu, zawierającego bakterie. Nieusuwana systematycznie płytka nazębna może doprowadzić do powstania kamienia nazębego, mającego negatywny wpływ na dziąsła.

Nawyki mycia zębów rodzice powinni wpajać dzieciom od najmłodszych lat. Aby przekonać je do tej czynności, możemy wykorzystać kolorowe szczoteczki oraz smakowe pasty do zębów. Z czasem mycie oraz nitkowanie zębów połączone z płukaniem jamy ustnej stanie się codziennym rytuałem. Oprócz zębów, niezwykle istotne jest dbanie o przestrzenie międzyzębowe, dziąsła i język. Dzięki temu uda nam się uniknąć rozwoju wielu chorób m.in. próchnicy, czy grzybicy jamy ustnej [13].

Powinniśmy pamiętać o regularnych wizytach kontrolnych u stomatologa, przynajmniej co sześć miesięcy, które zmniejszają ryzyko wystąpienia poważnych chorób jamy ustnej oraz pozwalają na wyleczenie istniejących ubytków.

Na odporność zębów na próchnicę oraz właściwą higienę jamy ustnej wpływa także racjonalne odżywianie, które w pełni pokrywa zapotrzebowanie organizmu na niezbędne dla jego rozwoju składniki, a także ograniczenie spożywania pokarmów oraz napojów bogatych w cukry oraz zachowanie przerw między posiłkami. Jedzenie między posiłkami tzw. podjadanie, zwłaszcza słodkich i mącznych pokarmów, połączone z nieprawidłową higieną jamy ustnej, prowadzi do rozwoju próchnicy. Między posiłkami możemy zjeść m.in. jogurty (najlepiej naturalne), warzywa i owoce.

W codziennym dbaniu o zdrowie jamy ustnej stosujemy szczoteczkę, pastę do zębów, nić dentystyczną oraz płyn do płukania jamy ustnej.

### Szczoteczka do zębów - jaką wybrać?

Na rynku istnieje ogromny wybór różnych rodzajów i kształtów szczoteczek do zębów przeznaczonych m.in. dla dzieci, dorosłych, osób noszących aparaty ortodontyczne lub protezy.

Szczoteczka manualna (tradycyjna) - składa się z plastikowej rączki i nieruchomej główki, zakończonej włoskami o odpowiednim stopniu twardości. Wyróżnia się trzy stopnie twardości włosia szczoteczki:

- włosie miękkie (soft) – delikatnie czyści zęby i dziąsła. Może być stosowane m.in. przez osoby z parodontozą oraz dzieci.
- włosie średnio-twarde (medium) – najbardziej uniwersalne, dobrze czyści zęby i nie podrażnia dziąseł. Może być stosowane przez dzieci i dorosłych.
- włosie twarde (hard) – usuwa trudne zabrudzenia i osad nazębny. Niestety może podrażniać wrażliwe dziąsła, dlatego nie jest zalecane osobom z nadwrażliwością zębów i dziąseł, dzieciom, nie nadaje się także do codziennego stosowania [14].

Szczoteczka obrotowo-rotacyjna (elektryczna) – składa się ze stacji akumulatorowej i wodoodpornej rączki. Na rączce znajduje się wymienna główka szczoteczki. Główka szczoteczki elektrycznej

może wykonywać kilka tysięcy ruchów obrotowo-rotacyjnych na minutę, dzięki którym usuwa zanieczyszczenia. [15].

Szczoteczka soniczna – posiada wymienne główki oraz czasomierz. Jej działanie polega na wytwarzaniu fal dźwiękowych o częstotliwości powyżej 260 Mhz, które wykazują właściwości bakterio-bójcze. Włosie szczoteczki wykonuje około 30–60 tysięcy ruchów na minutę [16].

Wielu stomatologów zaleca wymianę szczoteczki tradycyjnej co dwa - trzy miesiące. W przypadku szczoteczek elektrycznych i sonicznych wymieniamy jedynie główkę szczoteczki. Powinniśmy zmienić szczoteczkę nawet wcześniej, gdy zauważymy na główce widoczne ślady zużycia włosia lub po przebytej infekcji, szczególnie w obrębie jamy ustnej [17].

Niezwykle ważne jest regularne odkażanie szczoteczki do zębów przed pierwszym użyciem i po umyciu zębów. W tym celu wystarczy np. zanurzyć główkę szczoteczki we wrzątku lub płynie do płukania higieny jamy ustnej albo w 3% roztworze wody utlenionej przez 15 minut [18].

W celu przestrzegania prawidłowych zasad higieny pamiętaj o kilku kwestiach. Nie dziel się swoją szczoteczką do zębów z innymi. Nie trzymaj swojej szczoteczki do zębów we wspólnym pojemniku. Postaraj się umieścić szczoteczkę z daleka od muszli klozetowej oraz detergentów i środków czystości.

Zasady prawidłowego mycia zębów szczoteczką tradycyjną [19]:

- Myj zęby przynajmniej 2 razy dziennie przez minimum 2-3 minuty.
- Przed szczotkowaniem zębów energicznie wypłucz usta letnią wodą.
- Ustaw szczoteczkę pod kątem 45 stopni do dziąseł. Wykonuj szczoteczką niewielkie ruchy wymiatające od dziąsła do korony zębów.
- Zawsze szczotkuj zęby w tej samej kolejności, nie pomijasz wtedy żadnej grupy zębów.
- Szczoteczka powinna dotykać powierzchni zębów i dziąseł.
- Pamiętaj o czyszczeniu języka i wewnętrznych powierzchni policzków.
- Po szczotkowaniu delikatnie wypłucz usta letnią wodą. Po użyciu pasty z fluorem nie zaleca się zbyt intensywnego płukania, żeby nie usunąć związków fluoru z powierzchni zębów.
- Oczyszczyć za pomocą nici dentystycznej trudno dostępne przestrzenie międzyzębowe.
- Płucz jamę ustną płynem do płukania.

### **Pasta do zębów**

Głównym zadaniem pasty do zębów jest możliwość usunięcia z powierzchni zębów i dziąseł zanieczyszczeń związanych ze spożywaniem pokarmów. Dobrze dobrana pasta do zębów ogranicza tworzenie się kamienia nazębnego oraz zapobiega powstawaniu próchnicy. Ponadto, może wykazywać działanie m.in. przeciwbakteryjne, wybielające szkliwo zębów i łagodzące stany zapalne. Pasty do zębów zawierają w swoim składzie [20]:

- substancje ściernie i polerujące pozwalające na mechaniczne czyszczenie zębów i usuwanie przebarwień,
- substancje pieniące odpowiadające za usuwanie resztek pokarmowych i zabezpieczające wysychanie pasty podczas szczotkowania,
- substancje zapachowe.

Najważniejszym składnikiem pasty do zębów jest fluor, który wzmacnia szkliwo zębowe i uodparnia je na działanie kwasów.

## Nici dentystyczne

Regularne korzystanie z nici dentystycznych jest niezastąpione dla prawidłowej higieny jamy ustnej. Nici dentystycznych używa się do nitkowania przestrzeni międzyzębowych w celu usunięcia zalegających resztek pokarmowych i zgromadzonego osadu. Stomatolodzy zalecają nitkowanie co najmniej jeden raz dziennie, po posiłku lub wieczorem.

## Płyn do płukania jamy ustnej

W codziennej higienie zaleca się także używanie płynu do płukania jamy ustnej, który dociera do trudno dostępnych miejsc i pozwala na usunięcie resztek pokarmu. Zaleca się płukać jamę ustną po szczotkowaniu i nitkowaniu zębów. Ponadto, dzięki działaniu antybakteryjnemu i kompozycjom zapachowym, nasz oddech zyskuje przyjemny zapach.

Aby uniknąć błędów podczas mycia zębów, zastosuj poniższe wskazówki [21]:

- Dobór szczoteczki do zębów – wybieraj nie za dużą główkę szczoteczki do zębów, jest to szczególnie ważne podczas domywania zębów trzonowych. Unikaj częstego używania szczoteczki z twardym włosiem, można trwale uszkodzić szkliwo zębów i doprowadzić do podrażnienia dziąseł.
- Wybór pasty do zębów – gdy masz problem z nadwrażliwością zębów, wybieraj pasty o niższym wskaźniku ścieralności (RDA) w granicach współczynnika 30-50. Specjaliści zalecają dla osób ze zdrowym i mocnym szkliwem pastę do zębów o współczynniku wynoszącym nie więcej niż 70 RDA. Częste używanie past wybielających i przeznaczonych dla palaczy tytoniu, w tym z węglem aktywnym, może doprowadzić do rozwoju erozji szkliwa.
- Technika szczotkowania – unikaj ruchów szczoteczki w kierunku dziąsła, zawsze kieruj główkę szczoteczki od dziąsła do korony zęba.
- Czas szczotkowania – pamiętaj o szczotkowaniu zębów minimum 2 razy dziennie przez minimum 2-3 minuty. Poczekaj około 30-60 minut po zjedzeniu pokarmów o niskim pH, np. owoców cytrusowych lub po wymiotach, w ten sposób unikniesz erozji szkliwa.
- Używanie nitki do zębów – nie zapominaj o nitkowaniu przestrzeni międzyzębowych po codziennym szczotkowaniu zębów.

### 1.3. Wanna czy prysznic?

Skóra jest największym narządem naszego ciała. Pełni funkcję ochronną przed działaniem niekorzystnych warunków środowiska zewnętrznego (drobnoustrojami chorobotwórczymi, niską lub wysoką temperaturą, promieniowaniem). Pod wpływem promieni słonecznych wytwarza witaminę D oraz pełni funkcję wydzielniczą. Dzięki niej odbieramy bodźce, reguluje też ciepłotę ciała. Na skórze możemy także zaobserwować objawy wielu chorób, niedoborów m.in. witamin, minerałów czy zmian hormonalnych. Najgrubszą skórę posiadamy na dłoniach i piętach, najcieńszą zaś na powiekach [22].

Podstawą pielęgnacji skóry powinno stać się codzienne, dokładne jej oczyszczanie i nawilżanie. Powyższe czynności, wykonywane regularnie, usuwają z powierzchni skóry gromadzące się zanieczyszczenia, w skład których wchodzi kurz, pył, drobnoustroje, resztki makijażu, pot, sebum oraz złuszczone naskórek. Dzięki temu nasza skóra jest dobrze nawilżona, a w przypadku uszkodzeń i po-

drażnień szybciej się regeneruje. Nadmiar zabrudzeń może niekorzystnie wpłynąć na skórę, zaburzyć jej funkcjonowanie, a bakterie rozkładające wydzieliny skóry (np. pot i sebum) odpowiadają za nieprzyjemny zapach brudnego, niemytego ciała [23].

Rynek produktów kosmetycznych oferuje szeroki wachlarz produktów dostosowanych do wieku oraz stanu naszej skóry. Kosmetyki do higieny często zawierają silne detergenty np. SLS (Sodium Lauryl Sulfate) lub SLeS (Sodium Laureth Sulfate). Wymienione środki powierzchniowo czynne były pierwotnie stosowane do usuwania smarów silnikowych. Ze względu na niskie koszty produkcji oraz silne właściwości oczyszczające i pianotwórcze, producenci kosmetyków często ich używają w składach swych produktów. Powyższe substancje wysuszają skórę oraz zaburzają jej naturalne (lekko kwaśne) pH, nawet na 3-4 godziny po zastosowaniu. Dla zachowania fizjologicznego pH jest polecane stosowanie preparatów do mycia, nie zawierających mydła tzw. syndetów [23].

W celu uniknięcia podrażnień i alergii, pamiętaj o wybieraniu kosmetyków i produktów do pielęgnacji na bazie naturalnych składników, ekstraktów z owoców, roślin oraz unikaj substancji wysuszających (np. alkohole), konserwujących czy silnie aromatyzujących. Osoby ze skórą wrażliwą, ze skłonnością do alergii, w tym dzieci, kobiety w ciąży i osoby starsze powinni zwracać szczególną uwagę na skład produktów kosmetycznych.

Lubimy się myć. Pobudzający szybki poranny prysznic czy długa, relaksująca kąpiel w wannie nie tylko oczyszczają skórę, ale także pozytywnie wpływają na nasze samopoczucie. Jednak częste i długie branie prysznica lub kąpiele w wannie mogą zwiększyć suchość skóry i doprowadzić do podrażnień. Aby temu zapobiec, specjaliści z Amerykańskiej Akademii Dermatologii podali wskazówki, w jaki sposób skutecznie się myć bez szkody dla naszej skóry [24]:

1. Bierz prysznic lub kąpiel raz dziennie. Możesz tę czynność wykonywać częściej w zależności od potrzeb – trening, praca z możliwością zabrudzenia itp.
2. Ogranicz czas brania prysznica do 5 minut, a kąpiele w wannie do 15 minut lub krócej. Skup się na myciu newralgicznych części ciała, jak pachy, okolice intymne czy stopy.
3. Za każdym razem używaj ciepłej – nie gorącej wody.
4. Postaraj się używać nawilżającego mydła lub środka myjącego o pH zgodnym z pH skóry. W codziennej pielęgnacji uważaj na mydła i żele zawierające w składzie niewielkie nierozpuszczające się gruboziarniste grudki, aby uniknąć podrażnień.
5. Namydł całe ciało rękoma. Staraj się nie używać myjek lub gąbek do kąpiele.
6. Spłucz z całego ciała mydło lub środek myjący.
7. Wytrzyj ciało poprzez dotykanie ręcznikiem skóry, nie szoruj jej zbyt mocno.
8. Nałóż środek nawilżający na całe ciało w przeciągu 5 minut po umyciu się. Możesz tę czynność wykonać na lekko wilgotną skórę.

Ponadto dermatolodzy z Amerykańskiej Akademii Dermatologii podali sugestie, jak często powinny kąpać się dzieci w wieku od 6 lat do nastolatków [25]:

- Dzieci w wieku 6-11 lat nie potrzebują codziennej kąpiele, powinny mieć kontakt z różnego rodzaju drobnoustrojami, aby prawidłowo kształtować swoją odporność. Dzieci w tym wieku mogą kąpać się raz lub dwa razy w tygodniu, ale także wtedy, kiedy ubrudzą się, np. podczas zabawy w błocie, po pobycie w basenie, jeziorze lub innym zbiorniku wodnym, kiedy spocą się i wyczuwamy od nich nieprzyjemny zapach ciała oraz według zaleceń dermatologa, u którego dziecko jest leczone.

- Ze względu na zachodzący w ciele nastolatków szereg zmian podczas dojrzewania, specjaliści zalecają im codzienne kąpiele, mycie twarzy dwa razy dziennie odpowiednimi produktami kosmetycznymi, aby usunąć z niej zanieczyszczenia i sebum oraz wzięcie kąpieli lub prysznic po pływaniu w różnych zbiornikach wodnych, uprawianiu sportu czy silnym spoceniu się.

Na naszą skórę bardzo niekorzystnie działają roztwory alkoholowe używane w tonikach, wodach toaletowych, także mydła, zmieniające pH skóry na zasadowe. Na szczęście działanie gruczołów potowych powoduje powrót do pH kwaśnego po około dwóch godzinach po umyciu się. Niestety, częste i powtarzające się błędne nawyki pielęgnacyjne mogą się przyczyniać do zaburzenia równowagi fizjologicznej skóry, co jest szczególnie istotne w przypadku pielęgnacji skóry małych dzieci i osób starszych [26].

Pamiętaj o regularnym utrzymaniu miejsca, w którym się kąpiesz, w odpowiedniej czystości. Dzięki zachowaniu odpowiedniego poziomu higieny w łazience, eliminujemy drobnoustroje, w tym chorobotwórcze. Ze względu na panującą tu temperaturę i wilgotność, mają one idealne warunki do rozwoju. Postaraj się wprowadzić dyscyplinę i dobre nawyki. Staraj się, aby widoczne zabrudzenia usuwać na bieżąco. Pamiętaj, że im więcej w łazience ozdób, butelek, flakonów, roślin doniczkowych, tym dłużej będziesz sprzątać. Na początku postaraj się ograniczyć ilość zbędnych rzeczy. Schowaj je do szafek, a nieużywane kosmetyki wyrzuć lub oddaj. Jeżeli w łazience posiadasz zainstalowaną muszlę klozetową, pamiętaj o jej zamykaniu po skorzystaniu z toalety. Wtedy minimalizujesz ryzyko osiadania powstałego aerozolu, utworzonego z drobin wody i bakterii kałowych, na powierzchniach dookoła muszli klozetowej, w tym na mydle, ręczniku, szczoteczce do zębów i innych przedmiotach, mających bezpośredni kontakt ze skórą lub jamą ustną.

W codziennym dbaniu o porządek łazienki przydadzą się środki czystości, których różnorodność jest widoczna w każdym sklepie. Coraz więcej produktów wytwarzanych jest z myślą o środowisku. Pamiętaj, że częste wdychanie oparów żrących substancji czyszczących, może podrażniać drogi oddechowe i prowadzić do rozwoju alergii. Istnieją także sposoby na przygotowanie środka czyszczącego na bazie produktów dostępnych w domu. Wystarczy mieszanina sody oczyszczonej, octu i kilku kropel olejku o właściwościach bakteriobójczych, np. herbacianego, aby skutecznie usunąć kamień oraz zacieki.

#### 1.4. Higiena intymna.

Codzienna, prawidłowa dbałość o higienę intymną zapewnia uczucie świeżości i czystości. Ponadto, likwiduje nieprzyjemny zapach, wspiera prawidłowy rozwój flory bakteryjnej okolic intymnych oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia infekcji. Ze względu na bliski kontakt miejsc intymnych z bakteriami kałowymi, zaleca się dokładne mycie genitaliów ciepłą wodą i delikatnym środkiem o odpowiednim pH raz lub dwa razy dziennie. Szczególną uwagę powinno się zwrócić na higienę tych miejsc po wizycie w siłowni, basenie, saunie czy po treningu, a tym bardziej po skorzystaniu z toalety. Gdy dostęp do bieżącej wody jest utrudniony, czynność mycia można wykonać za pomocą nawilżanych chusteczek przeznaczonych do tego celu. Bez najmniejszego problemu, można je kupić w sklepie, aptece czy na stacji benzynowej.

Należy zwrócić uwagę, że nie zaleca się zbyt częstego podmywania okolic intymnych z użyciem środków myjących, szczególnie kobietom. Powoduje to usuwanie wydzieliny z pochwy, tworzącą na-

turalną barierę ochronną przed infekcjami. Podczas mycia najlepiej używać czystej dłoni. Mycie wykonuje się zawsze w kierunku od przodu do tyłu, czyli od genitaliów do odbytu, wyłącznie zewnętrżnych narządów intymnych. Taką samą regułą zawsze stosuje się podczas podcierania w toalecie.

Do mycia najlepiej użyć nieznacznej ilości produktu do higieny intymnej, najlepiej o właściwościach nawilżających, łagodzących, bez zbędnych substancji mogących wywoływać reakcje alergiczne. Dobry preparat, zgodny z naturalnym pH, może zawierać w swoim składzie kwas mlekowy, alantoinę, D-panthenol, składniki pochodzenia roślinnego oraz prebiotyki [27]. Pamiętaj o dokładnym osuszeniu okolic intymnych. Najlepiej do tego celu przeznaczyć oddzielny bawełniany ręcznik, tylko do higieny intymnej. Ręcznik należy dokładnie wysuszyć po użyciu i regularnie prać w temperaturze min. 60°C.

W celu zachowania higieny okolic intymnych wybierajmy bieliznę z naturalnych materiałów, np. bawełny, jedwabiu, dobrze dopasowanej, ale nie za obcisłej. Należy ją codziennie zmieniać i prać w odpowiednich środkach piorących, które nie podrażnią skóry i nie wywołają reakcji alergicznej.

Coraz większą popularnością zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn cieszy się depilacja okolic intymnych. Najczęściej wykonuje się ją przed i w trakcie sezonu wakacyjnego. Według obecnych i przyjętych w naszej kulturze kanonów piękna, gładka, pozbawiona włosów skóra jest bardziej atrakcyjna, a nasze ciało wygląda na zadbane. Zabieg depilacji możemy wykonać samodzielnie lub oddać się w ręce profesjonalistów. Wybór mamy ogromny: począwszy od wosków, przez pasty cukrowe, kremy i depilatory, aż po profesjonalne zabiegi wykonywane w gabinetach kosmetycznych, np. depilacja laserowa. Często nasz wybór sposobu depilacji jest uzależniony od czasu i zasobności portfela. Usuwanie włosów, zwłaszcza w okolicach bikini, może podrażnić skórę, dlatego bezpośrednio po zabiegu należy właściwie o nią zadbać, nie wystawiać jej na działanie promieni słonecznych i zrezygnować z kąpieli w słonej lub chlorowanej wodzie.

### **Higiena intymna podczas menstruacji (miesiączki)**

Niezwykle ważna jest higiena intymna w czasie miesiączki. Aby czuć się pewnie, świeżo i komfortowo, podmywaj się przynajmniej dwa razy dziennie. Gdy jest możliwość, czynność tę wykonuj częściej, najlepiej po każdej zmianie podpaski czy tamponu. Pamiętaj o każdorazowym umyciu rąk przed i po zmianie środka higienicznego. Jeżeli jesteś w pracy, szkole czy poza domem i nie masz dostępu do bieżącej wody, noś w torebce chusteczki do higieny intymnej. Chusteczki są świetną alternatywą i doskonale sprawdzają się w trudnych sytuacjach: w podróży, latem, w publicznych toaletach.

Na rynku mamy dostęp do wielu środków higienicznych używanych podczas miesiączki. Można wybierać spośród wkładek higienicznych, podpasek jednorazowego i wielokrotnego użytku ze skrzydełkami lub bez, tamponów, kubeczków menstruacyjnych czy majtek menstruacyjnych dostępnych w wielu rozmiarach i kolorach, dopasowanych do naszych indywidualnych preferencji.

Bawełniane podpaski są wyprodukowane z bezpiecznych składników. Możesz także kupić podpaski z powłoką z siateczki. Najbezpieczniej jest wybrać podpaski bezzapachowe ze względu na minimalne ryzyko powstania uczulenia lub stanów zapalnych. Podpaski zmieniaj średnio co 3 – 4 godziny, a w przypadku intensywniejszego krwawienia nawet co 2 godziny, lub tak często, jak uważasz za konieczne. Poziom chłonności podpaski powinno się dobierać do stopnia krwawienia.

Tampony wyróżniają się wygodą i dzięki nim masz możliwość kąpania się w basenie. Nie są zalecane przez specjalistów podczas nawracających infekcji pochwy. Tampony wymieniamy średnio co 3 – 6 godzin, jest to w głównej mierze uzależnione od stopnia krwawienia. Nie stosujemy tamponów na noc, podczas snu. Należy pamiętać, że zbyt rzadka wymiana może zakończyć się wstrząsem toksycznym, dlatego należy to robić systematycznie. Przed pierwszym użyciem tamponu, przeczytaj ulotkę i postępuj według niej. Przed i po każdym kontakcie z tamponem umyj ręce.

W trosce o środowisko i w celu zmniejszenia ilości produkowanych odpadów zostały stworzone ekologiczne środki higieniczne: podpaski wielorazowe, kubeczki i majtki menstruacyjne. Podpaski wielokrotnego użytku można wyprać po każdym użyciu i użyć ponownie. Stanowią one tańsze rozwiązanie dla jednorazowych środków higieny intymnej [28]. Kubeczki menstruacyjne mogą być stosowane wielokrotnie po ich umyciu i osuszeniu. Produkty są wykonane z silikonu chirurgicznego, są giętkie i nie wywołują reakcji alergicznych. Przypominają mały lejek z dużym otworem tylko z jednej strony. Ich żywotność przewidziano na kilkanaście lat, dzięki czemu korzystając z nich, oszczędza się pieniądze. Kubeczki menstruacyjne polecane są kobietom w każdym wieku. Na półkach sklepowych znajdują się kubeczki w różnych rozmiarach, można ich używać w dzień i w nocy. Aplikacja polega na umieszczeniu kubeczka szerokim otworem wewnątrz pochwy, a po napełnieniu krwią menstruacyjną należy go opróżnić i wypłukać. Przed pierwszym zastosowaniem, przed i po miesiączce powinno się je dokładnie zdezynfekować. Dzięki temu posłużą nam wiele lat [28].

Kolejnym nowoczesnym rozwiązaniem ułatwiającym kobiecie funkcjonowanie w trakcie miesiączki są majtki menstruacyjne, dzięki którym nie używamy podpasek i tamponów. Składają się z trzech warstw. Warstwa wewnętrzna, stykająca się z ciałem, odprowadza wilgoć, posiada także właściwości antybakteryjne, dzięki zastosowanym jonom srebra. Warstwa środkowa posiada właściwości chłonne, absorbuje krew menstruacyjną, z reguły jej chłonność odpowiada czterem tamponom. Warstwa zewnętrzna posiada właściwości nieprzemakalne, chroni nasze ubranie przed zabrudzeniami. Jeżeli mamy silne krwawienia, możemy dodatkowo użyć podpasek. Częstotliwość zmiany bielizny menstruacyjnej jest sprawą niezwykle indywidualną, należy tylko pamiętać o systematyczności. Najlepiej w pierwszej kolejności zamoczyć majtki menstruacyjne w zimnej wodzie, a następnie wyprać ręcznie lub w pralce w temperaturze 40°C, używając przy tym delikatnych środków piorących [28].

Pamiętaj, że regularna samoobserwacja okolic intymnych w trakcie higieny stanowi podstawę prewencji pierwotnej wielu chorób. Wszelkie niepokojące symptomy lub uczucie dyskomfortu, takie jak swędzenie, pieczenie, pojawienie się krostek czy nieprawidłowej wydzieliny, skonsultuj z lekarzem.

### 1.5. Manicure, pedicure – higiena czy moda?

Aby mieć ładne i zadbane paznokcie u rąk i stóp stosujemy zabiegi manicure i pedicure. Manicure jest zabiegiem pielęgnacyjnym dłoni i paznokci, pedicure to pielęgnacja stóp. Możemy udać się na pedicure kosmetyczny, leczniczy lub biologiczny. Zwykle malowanie paznokci jest połączone z masażem stóp. Zazwyczaj tego typu zabiegi kosmetyczne przeprowadza się samodzielnie w domu lub w profesjonalnym gabinecie kosmetycznym. Należy podkreślić, że profesjonalny manicure i pedicure powinien zostać wykonany przez wykwalifikowanego specjalistę w warunkach spełniających wysokie normy sanitarne [29].

W przypadku chorób i dolegliwości w obrębie stóp warto umówić się na wizytę do podologa. Podolog zdiagnozuje i podda leczeniu pacjentów zarówno chorujących na grzybicę paznokci czy stopę cukrzycową, jak i przeprowadzi zabiegi pielęgnacyjne oraz regeneracyjne na popękane pięty czy zniszczone paznokcie [30].

Podczas wizyty, warto zwrócić uwagę na kilka kwestii dotyczących higieny [31]:

- Przestrzeń do wykonania zabiegu manicure/pedicure powinna być wydzielona i wynosić minimum 6 metrów kwadratowych.
- Wykwalifikowany specjalista powinien być ubrany w czystą odzież roboczą, spod której nie wystaje odzież prywatna. Podczas wykonywania obowiązków służbowych nie powinien nosić żadnej biżuterii, ani pierścionków. Włosy powinny być spięte, związane, aby nie przeszkadzały podczas pracy. Najlepiej, żeby nie korzystał w trakcie pracy z klientem ze swojego telefonu komórkowego. Powinien nosić jednorazowe rękawiczki ochronne, które zmienia po każdym zabiegu lub kliencie. Pomiedzy zmianami rękawiczek myje i dezynfekuje ręce, zgodnie z wytycznymi obowiązującymi w salonie.
- Podczas kontaktu z różnorodnymi pyłami z piłowania, manicurzystka/pedicurzystka może mieć nałożoną maseczkę. Ponadto, przed przystąpieniem do pracy przy swoim stanowisku, nie powinna wykazywać objawów chorobowych, np. kaszlu, kataru.
- Stanowisko do wykonania zabiegu na pierwszy rzut oka powinno wzbudzić twoje zaufanie, być czyste, bez widocznych śladów bytności poprzedniego klienta. Przed rozpoczęciem zabiegu wszystkie powierzchnie robocze i narzędzia powinny zostać zdezynfekowane.
- Zwróć uwagę, czy kosmetyczka otwiera przy tobie opakowania z jednorazowymi produktami, czy są szczelnie zapakowane i czy po zużyciu wyrzuca je do specjalnych pojemników na odpady. W przypadku używania narzędzi wielokrotnego użytku, powinny być wyjmowane przy kliencie ze specjalnie oznaczonych opakowań, a po skończonym zabiegu, narzędzia poddaje się procesowi sterylizacji.
- Przed zabiegiem powinnaś mieć wykonaną dezynfekcję dłoni i stóp. Gdy masz nałożony lakier na paznokciach, powinien zostać on zmyty przy użyciu jednorazowych wacików.
- Przed wykonaniem zabiegu, manicurzystka/pedicurzystka ocenia swoim fachowym okiem stan paznokci i skóry, przy okazji słuchając twoich uwag. Gdy chorujesz np. na cukrzycę lub masz alergię, warto o tym wspomnieć. Powinnaś także usłyszeć opis zabiegu i kolejne czynności, którym będziesz poddawana.
- Każdy zabieg powinien zostać wykonany dokładnie i delikatnie. Jeżeli odczujesz ból podczas trwania zabiegu, zasygnalizuj to. Pracownik powinien przerwać i dokończyć zabieg bardziej ostrożnie.
- Przyjrzyj się, czy specjalista wymienia np. papierowe podkłady, wkłady foliowe w wanience po każdym zabiegu pedicure.
- Jeżeli podczas zabiegów są używane produkty kosmetyczne, zwróć uwagę na ich wygląd. Produkty powinny być profesjonalne, z nalepioną etykietą, bez widocznych śladów zabrudzenia na opakowaniu jednostkowym. Ponadto produkt powinien umożliwiać wygodne i łatwe użytkowanie.

Przy wyborze salonu kosmetycznego weź pod uwagę przede wszystkim swoje zdrowie i bezpieczeństwo.



## 1.6. Focus na oczy i uszy.

Niezwykle trudno sobie wyobrazić życie w całkowitej ciszy i ciemności. Na szczęście natura przygotowała dla każdego z nas komplet zmysłów, za pomocą których odbieramy różnorodne bodźce. Informacje ze świata zewnętrznego rejestrujemy zmysłami w postaci obrazów, dźwięków, smaków, czucia czy zapachów. Ważnymi zmysłami są wzrok i słuch. Z tego względu prawidłowa i regularna higiena oczu i uszu pozwala nam czerpać radość z otaczającego nas świata.

### Higiena oczu

Za pomocą wzroku odbieramy ponad 80% informacji o otaczającym nas świecie [38]. Niestety brak wzroku możemy sobie tylko częściowo zrekompensować za pomocą innych zmysłów: słuchu, dotyku, węchu i smaku. Jednak kwestie związane z przestrzeganiem prawidłowej higieny wzroku są przez nas często lekceważone. Nadmiernie przemęczamy swoje oczy i ignorujemy zalecenia specjalistów.

Na problemy ze wzrokiem może wpływać wiele czynników: choroby, stosowane leki, klimatyzacja, palenie papierosów, nadmierne korzystanie z komputerów i urządzeń mobilnych, suche powietrze, wiatr, zanieczyszczenie powietrza, długie czytanie, „ostre” światło słoneczne, sztuczne oświetlenie, soczewki kontaktowe, brak snu, a nawet płeć i wiek. Na problemy ze wzrokiem są bardziej narażone kobiety, ze względu na zmiany hormonalne zachodzące w ich ciele. Ponadto z wiekiem ulega zmniejszeniu ilość produkowanych łez [32].

W walce o dobry wzrok pomoże nam odpowiednio zbilansowana dieta, bogata w kwasy omega-3 i omega-6, cynk, witaminy A, C i E oraz witaminy z grupy B (witaminę B2 i B6), które odpowiadają za nawilżenie oka. Luteina i zeaksantyna, sprzyjają prawidłowemu, wyraźnemu widzeniu [33]. W diecie korzystnej dla oczu nie powinno zabraknąć m.in. marchwi, jarmużu, szpinaku, czerwonej papryki, dyni i jej pestek, jagód, borówek, malin, ryb, jaj, brokułów, orzechów, roślin strączkowych, natki pietruszki, kapusty włoskiej oraz awokado.

Pieczenie, podrażnienie, zaczerwienienie, zmęczenie oczu, nadmierne ich łzawienie czy uczucie suchości pod powiekami mogą wskazywać na zaburzenie nawilżenia. Pierwszą doraźną pomocą, która może przynieść ukojenie, są krople nawilżające tzw. sztuczne łzy. Preparaty dostępne bez recepty możemy stosować do kilku razy dziennie lub częściej przy nasileniu dolegliwości.

Aby zadbać o oczy, postarajmy się zmienić swoje wieloletnie nawyki [34].

Podczas wielogodzinnej pracy przy komputerze, oglądania telewizji czy korzystania z urządzenia mobilnego róbmy sobie przerwy, nie rzadziej niż co dwie godziny. Zróbmy „gimnastykę” oczu. Zamknijmy na chwilę oczy, a następnie postarajmy się skupić wzrok na obiektach, które są dalej i bliżej od nas, często przy tym mrugajmy. W tym celu możemy zastosować zasadę 20-20-20 polegającą na robieniu przerw co 20 minut. Podczas chwili odpoczynku popatrzmy na punkt oddalony od nas o minimum 6 metrów (20 stóp) przez 20 sekund.

- Zadbajmy o prawidłowe oświetlenie, najlepiej utrzymane w ciepłej barwie, ergonomiczne ustawienie monitora i świeże powietrze. Unikajmy dusznych, zadymionych, przegrzanych pomieszczeń.
- Jak najmniej korzystajmy z klimatyzacji w domu, pracy, samochodzie.

- W sezonie grzewczym używajmy nawilżaczy powietrza.
- Stosujmy zbilansowaną dietę i pijmy przynajmniej 2 litry płynów dziennie.
- Dbajmy o wysypianie się.
- W słoneczne dni załóżmy okulary ochronne z wysokiej jakości filtrem UV, posiadającym odpowiednie atesty, najlepiej zakupione w salonie optycznym. Dodatkową ochroną może okazać się czapka z daszkiem lub kapelusz z szerszym rondem.

Jeżeli zauważymy u siebie stopniowo postępujące zaburzenia widzenia w postaci niewyraźnego postrzegania otaczającego świata z dużej lub bliskiej odległości, zgłóśmy się na wizytę do okulisty. Pamiętajmy, że wszystkie przypadki zaburzenia widzenia o niespodziewanym początku wymagają interwencji specjalisty i przeprowadzenia niezbędnej diagnostyki.

Nie zapominajmy też o rutynowym kontrolowaniu swojego wzroku u okulisty minimum raz na dwa lata, a osoby po 40. roku życia – przynajmniej raz na rok. Dzieci na badanie do okulisty i optometrystry możemy zapisać już w szóstym miesiącu życia, a potem w trzecim i szóstym roku życia. Rodzice powinni obserwować jakość widzenia u dzieci. Jakiegokolwiek zauważone nietypowe zachowania ze strony dziecka np. potykanie się, problemy z czytaniem, wpatrywanie się z bliskiej odległości w książeczkę lub ekran telewizora, należy konsultować ze specjalistą.

### Higiena uszu

Widok żółtej wydzieliny z ucha często kojarzymy z brakiem higieny. W związku z tym staramy się ją dokładnie usunąć. Niestety nie zdajemy sobie sprawy, że woskowina produkowana w odpowiedniej ilości spełnia bardzo istotne funkcje, a nieodpowiednio przeprowadzone zabiegi pielęgnacyjne w obrębie przewodu słuchowego mogą bardziej zaszkodzić niż pomóc. Woskowina, czyli gęsta wydzielina produkowana przez gruczoły łojowe i potowe, posiada kwaśny odczyn (pH 5,0-5,7), który hamuje rozwój bakterii. Na jej wygląd i ilość mają wpływ indywidualne uwarunkowania genetyczne. Gdy nie odczuwamy żadnych dolegliwości i woskowina jest produkowana w standardowych ilościach, wtedy higiena uszu polega na codziennym przemyciu małżowin usznych ciepłą wodą z delikatnym mydłem lub żelem myjącym z pH o odczynie kwaśnym i usunięciu widocznej woskowiny spoza przewodu słuchowego. W tym celu wykorzystujemy płatek kosmetyczny, własną rękę, gąbkę lub patyczek kosmetyczny, którego nie wkładamy do kanału słuchowego [35-36].

Naszą czujność może wzbudzić nadprodukcja woskowiny, która może doprowadzić do powstania korka woskowinowego, a w konsekwencji pogorszenia słuchu. Nadprodukcja wosku usznego zwiększa się m.in. podczas niektórych chorób, stosowania patyczków higienicznych do czyszczenia przewodu słuchowego, noszenia aparatu słuchowego, częstego używania zatyczek do uszu lub słuchawek dousznych i dokanałowych, przebywania w środowisku o dużym stężeniu pyłów lub smogu.

Do czyszczenia przewodu słuchowego nie używajmy patyczków kosmetycznych. Patyczki nie usuwają, tylko wtłaczają woskowinę z powrotem w kierunku błony bębenkowej. Ponadto średnica patyczków jest zbliżona do średnicy przewodu słuchowego, pod wpływem otarcia może powodować mikrourazy, do których mają lepszy dostęp drobnoustroje [37].

W aptece możemy kupić wiele preparatów w postaci sprayu lub kropli, które pomogą nam upłynnić woskowinę i bezpiecznie oczyścić przewód słuchowy. Asortyment wyrobów medycznych jest dostosowany do wieku pacjentów.

Gdy będziemy mieli objawy w postaci uczucia zatkanego ucha i towarzyszących temu szumów usznych, swędzenia lub bólu ucha, zawrotów głowy, udajmy się do lekarza. Podczas wizyty laryngolog będzie mógł usunąć woskowinę poprzez irygację przewodu słuchowego lub mechanicznie

za pomocą specjalistycznych narzędzi.

## 2. Higieniczne vademecum dla nastolatków.

Podczas okresu dojrzewania zachodzą różne zmiany w organizmie człowieka. Zmienia się ciało, głos u chłopców zaczyna być niższy i donośniejszy, dziewczęta zaczynają miesiączkować. W czasie pokwitania szaleje burza hormonów, skóra zaczyna wydzielać więcej sebum, szybciej przetłuszczają się włosy na głowie. Nastolatki zaczynają zauważać owłosienie w różnych partiach swojego ciała, na rękach, nogach, pod pachami czy w okolicach intymnych. Do tego dochodzi także pocenie się i nie rzadko towarzyszący mu nieprzyjemny zapach.

Jak temu zaradzić? W jaki sposób dbać o ciało w tym trudnym okresie?

### Pocenie się i niezbyt przyjemny zapach

Pot jest wydzielany przez gruczoły potowe znajdujące się na powierzchni całego ciała. W kontakcie z bakteriami tworzy się nieprzyjemny zapach, który jest szczególnie odczuwalny w okresie dojrzewania. Dodatkowo intensywność zapachu potu zwiększa się po zjedzeniu różnych produktów np. mięsa, tłuszczu zwierzęcego, nabiału, wysokoprzetworzonych produktów mięsnych, cebuli, czosnku itp. Intensywny zapach własnego potu może przyczyniać się do niższej samooceny nastolatków [38].

Dermatolodzy z Amerykańskiej Akademii Dermatologii zalecają w okresie dojrzewania codzienne kąpiele. Najlepiej, aby czas trwania prysznic ograniczyć do 5 minut, a kąpieli w wannie do 15 minut. Można częściej zażywać kąpiele, jeśli będzie to konieczne po zabawie i pływaniu w zbiornikach wodnych, jak basen, jezioro, morze, po intensywnym wysiłku fizycznym lub gwałtownym spoconiu się np. w przypadku silnych emocji [25]. Najlepiej umyć ciało ciepłą wodą ze środkiem myjącym o pH zbliżonym do pH skóry. Pamiętaj, aby podczas mycia okolic intymnych stosować metodę mycia od przodu do tyłu, czyli od genitaliów do odbytu. Wtedy unikniesz infekcji okolic intymnych bakteriami kałowymi. Codziennie zakładaj czystą bieliznę z naturalnych tkanin np. bawełny, systematycznie zmieniaj ubrania. Brudne ubrania najlepiej prać przy użyciu środków piorących nie powodujących podrażnień i uczuleń. Dobrze też używać antyperspirantu, który hamuje wydzielanie potu oraz dezodorantu, który neutralizuje zapach już powstałego potu.

### Skóra i trądzik

Podczas okresu dojrzewania wielu nastolatków mierzy się z uciążliwymi niedoskonałościami cery. W tym czasie powiększają się gruczoły łojowe i zwiększa się produkcja sebum. Z tego względu do codziennej higieny postaraj się włączyć mycie twarzy przynajmniej 2 razy dziennie. Pamiętaj o nawilżeniu twarzy przy pomocy produktów, które nie będą zapychały porów. Niekiedy podstawowa higiena nie wystarcza. Zaczynają się pojawiać wypryski na twarzy, na plecach i w okolicy klatki piersiowej. Wskazana jest wówczas konsultacja lekarza specjalisty, który wdroży skuteczny sposób leczenia.

### Przetłuszczające się włosy

Każdy nastolatek zauważa, że jego włosy szybciej zaczynają się przetłuszczać. To wina hormonów, które zwiększają produkcję sebum na powierzchni skóry, także głowy. Niekiedy konieczne jest codzienne mycie włosów. Do tego celu zakup szampon o łagodnym działaniu bez nadmiaru sztucz-

nych substancji, o pH zbliżonym do skóry głowy. Często trzeba wypróbować różne szampony, by znaleźć odpowiedni dla siebie. Podczas mycia głowy wylej niewielką ilość szamponu w zagłębienie dłoni i zmieszaj ją z ciepłą, a nie gorącą wodą, aż powstanie piana. Następnie pianę nałóż na mokre włosy i delikatnymi, okrężnymi ruchami masuj skórę głowy. Nie szoruj skóry głowy zbyt mocno, możesz doprowadzić do podrażnień i zwiększonego przetłuszczania się włosów lub powstania łupieżu. Umiarkowanie używaj odżywek i produktów do stylizacji włosów. Możesz sprawdzić stan włosów i skóry głowy podczas konsultacji u trychologa.

### **Problem z niechcianymi włosami**

Podczas okresu dojrzewania, zaczynają pojawiać się włosy w różnych częściach twojego ciała: pod pachami, w okolicach intymnych, na klatce piersiowej, a nawet na rękach i nogach. Spędzają sen z powiek niejednemu nastolatki. Jeśli chcesz usunąć owłosienie, postaraj się wybrać metodę, która nie spowoduje skaleczeń i podrażnień skóry. Szczególnie uważaj na skórę pod pachami i w miejscach intymnych. Nie musisz tego robić własnoręcznie, możesz udać się do profesjonalnego salonu czy gabinetu kosmetycznego. Odpowiednio przeszkoleni pracownicy pomogą ci uporać się z kłopotem. Pamiętaj, że w zależności od metody depilacji, włosy mogą odrastać w większym lub mniejszym stopniu.

Na twarzy chłopców zaczyna się pojawiać delikatny pierwszy zarost. W celu usunięcia zarostu używaj czystej, ostrej maszynki, którą zdezynfekuj po goleniu. Zwilż skórę wodą i pokryj twarz pianką lub żelem do golenia. Golenie powinieneś przeprowadzić zgodnie ze wzrostem włosów. Postaraj się nie przesuwać maszynki kilka razy w tym samym miejscu. Po skończonym goleniu umyj twarz wodą, by zmyć pozostałości piany. Zaaplikuj balsam lub krem po goleniu, który zniweluje ewentualne podrażnienia.

### **Uczucie świeżości podczas miesiączki**

W okresie dojrzewania u dziewcząt średnio pomiędzy 11 a 14 rokiem życia pojawia się pierwsza miesiączka. Pierwsze miesiączki mogą być nieregularne. Twój organizm ma około 6 lat na uregulowanie cyklu. Jeśli dostaniesz pierwszej miesiączki, nie bój się o tym powiedzieć osobie, z którą masz dobry kontakt: mamie, siostrze, babci. Dzięki jej radom i wskazówkom, zdasz sobie sprawę, że miesiączka jest procesem naturalnym i nie trzeba się jej obawiać.

Na rynku jest dostępny ogromny wybór środków higienicznych, w postaci podpasek, wkładek higienicznych, tamponów, bielizny menstruacyjnej. Możesz wybrać odpowiedni produkt we właściwym dla siebie rozmiarze, dostosowany do stopnia krwawienia. Na zakupy możesz udać się z kimś bliskim lub zapytać o konkretny produkt sprzedawcę w drogerii czy farmaceutę w aptece. Pamiętaj, aby w tym czasie podmywać się częściej, używając produktów do higieny intymnej przeznaczonych dla nastolatek. Po umyciu dokładnie osusz miejsca intymne i załóż czystą bieliznę. Aby czuć się pewniej i być przygotowaną na nagłe pojawienie się okresu, noś przy sobie, w torebce lub plecaku, podpaskę lub tampon oraz chusteczki nawilżające.

## **3. Kichaj na zdrowie - higiena a infekcje.**

Często słysząc słowo infekcja, myślimy o przeziębieniu bądź grypie, które jako choroby wirusowe są łatwo przenoszone z człowieka na człowieka. Choć przeciwko wirusowi grypy możemy się zaszczepić, aby uniknąć groźnych powikłań, to na przeziębienie nie mamy takiego panaceum.

Ale wobec przeziębienia nie jesteśmy bezradni. Dzięki odpowiednim działaniom możemy uniknąć zachorowania na grypę, przeziębienie czy inne wirusowe infekcje dróg oddechowych.

Przeziębienie i grypa, jako choroby wirusowe układu oddechowego są do siebie częściowo podobne. Grypę wywołuje wirus grypy, natomiast przeziębienie może wywołać wiele różnych wirusów, częściej są to rinowirusy, koronawirusy i adenowirusy [39]. Przeważnie zapadamy na te choroby w sezonie jesienno-zimowym, podczas spadku naszej odporności. Możemy się nimi zarazić drogą kropelkową.

Podczas przeziębienia odczuwamy m.in. gorączkę i towarzyszące jej dreszcze, ból głowy, nieżyt nosa, kaszel, złe samopoczucie. Objawy przechodzą samoistnie średnio po 7-10 dniach [40].

W przeciwieństwie do przeziębienia przebieg grypy jest nagły, gwałtowny. Pojawia się wysoka gorączka, połączona z dużym osłabieniem i bólami mięśni i stawów. Chory czuje się, jakby przebiegł maraton lub wykonywał katorżniczą pracę. Może boleć nas gardło i możemy mieć uczucie zatkanego nosa. U osoby z prawidłowym systemem odpornościowym objawy powinny ustąpić samoistnie po 7 dniach [41].

Gdy zauważysz u siebie nawet jeden z niepokojących objawów, w postaci wysokiej gorączki, kaszlu, kataru, drgawek lub dreszczy, zostań w domu. W ten sposób chronisz siebie i innych. Świadomość swojego stanu zdrowia jest w tym miejscu bardzo przydatna.

Podczas leczenia przeziębienia lub grypy nie stosujemy antybiotyków. Antybiotyki pomagają na infekcje bakteryjne, a nie na wirusowe. Podczas infekcji wirusowych leczmy objawy domowymi sposobami i/lub środkami kupionymi w aptece. U osoby, której układ odpornościowy działa prawidłowo, infekcje wirusowe powinny ustąpić samoistnie. W przypadku pogorszenia się stanu zdrowia, zasięgnijmy konsultacji lekarskiej.

Nauczeni doświadczeniem możemy zauważyć, że w okresie większej zachorowalności na infekcje wirusowe, prawidłowo założona maseczka jednorazowa, zachowanie dystansu, unikanie skupisk ludzkich, a także częste mycie i dezynfekcja rąk oraz powierzchni, noszenie rękawiczek jednorazowych, zmniejszają ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa i możliwości zakażenia się.

Podczas choroby i po wyzdrowieniu zwróćmy baczniejszą uwagę na kwestie higieny w swoim domu. Starajmy się unikać bezpośredniego przebywania ze zdrowymi domownikami. Podczas kontaktu z innymi osobami nośmy prawidłowo założoną maseczkę jednorazową chirurgiczną, także wtedy, gdy korzystamy ze wspólnych pomieszczeń, jak kuchnia, łazienka, toaleta. Najbezpieczniej byłoby, o ile jest to możliwe, aby to inne osoby przygotowywały nam posiłek i przynosiły do pokoju. Naczynia i sztućce po jedzeniu najlepiej umyć w zmywarce w wysokiej temperaturze lub wyparzyć. Gdy jesteśmy chorzy, nie dzielmy się swoim posiłkiem i picciem z innymi osobami. Kichajmy i kaszlmy w chusteczkę jednorazową, którą wyrzucamy do kosza zgodnie z segregacją odpadów. Nie zapominajmy o częstym myciu i dezynfekcji rąk. Wszelkie powierzchnie, których dotykamy, gdy jesteśmy chorzy, najlepiej zdezynfekować, dotyczy to szczególnie urządzeń i elementów sanitarnych tj. zlewy, toaleta, wanna, prysznic. Często wietrzmy pomieszczenia, w których przebywamy podczas choroby. Pamiętajmy o zmianie pościeli, koców i ubrań używanych w trakcie choroby, tym bardziej, gdy są przeпоcone. Najlepiej wyprać naszą pościel, ręczniki i odzież w pralce w temperaturze min. 60°C.

Po chorobie, zwróćmy uwagę na wymianę tradycyjnej szczoteczki do zębów lub główki myjącej w szczoteczce elektrycznej/sonicznej [41].

Po przebyciu choroby możemy potrzebować jeszcze czasu, aby wrócić do pełni sił. Dlatego dajmy sobie czas na regenerację i nie przemęczajmy się.

#### 4. Bezpieczne jedzenie na widelcu.

Jedzenie nie tylko zaspokaja nasz głód, jako potrzebę fizjologiczną, ale jest także jedną z wielu przyjemności. Wielu z nas celebrytuje chwile spędzone przy stole z rodziną i najbliższymi. Potrawy, którymi się delektujemy, powinny pobudzać nasze podniebienia i być bezpieczne dla zdrowia. Do ich przygotowania używajmy prawidłowo przechowywanych świeżych składników, bez obecności niepożądanych alergenów.

Zdarza się, że razem ze wzrostem temperatury za oknem następuje szybsze psucie się żywności. Spowodowane tym namnażanie chorobotwórczych bakterii, drożdży czy pleśni, może wywołać zatrucie pokarmowe. Może do niego dojść także za sprawą nieprzestrzegania zasad higieny przygotowywania posiłku.

Aby cieszyć się bezpiecznym posiłkiem zastosujmy poniższe rady [42-44]:

- Gdy żywność, którą chcesz zjeść wzbudza jakiegokolwiek wątpliwości, przez widoczne zmiany w swoim wyglądzie, konsystencji lub zapachu, wyrzuć ją do kosza.
- Gdy zauważysz na powierzchni produktu, np. jogurtu, dżemu, obitego warzywa lub owocu nawet najmniejszy ślad pleśni, wyrzuć go do kosza. Pleśń, którą widzisz, znajduje się już wewnątrz całego produktu. Ponadto niektóre pleśnie, m.in. patulina oraz mykotoksyny wykazują działanie rakotwórcze.
- Pamiętaj o prawidłowym, dokładnym myciu rąk przed i po kontakcie z żywnością i w trakcie przyrządzania posiłków. Jeśli masz kontakt z surowym mięsem, jajami, nieoczyszczonymi grzybami lub warzywami zabrudzonymi ziemią, użyj rękawiczek jednorazowych. Rękawiczki przydadzą się także podczas kontaktu z produktami, które barwią ręce. Zużyte rękawiczki wyrzuć do kosza.
- Surowe mięso i surowe jaja przechowuj w lodówce w szczelnie zamkniętych pojemnikach.
- Gdy masz widoczne skaleczenie, zaklej je plastrem wodoodpornym i zmieniaj go w razie potrzeby.
- Pamiętaj o przestrzeganiu higieny podczas obróbki surowego mięsa drobiowego. Staraj się nie myć mięsa w zlewie, aby nie zanieczyścić bakteriami powierzchni roboczych i przestrzeni wokół siebie. Temperatura, której poddasz mięso drobiowe, skutecznie zniszczy bakterie na nim przebywające.
- Utrzymuj powierzchnie robocze, urządzenia i przyrządy kuchenne w należytej czystości.
- Chroń miejsca, w którym przygotowujesz i przechowujesz żywność przed owadami, gryzoniami i zwierzętami.
- Pamiętaj o używaniu oddzielnej deski do obróbki mięsa surowego. Po jej użyciu, dokładnie umyj deskę w gorącej wodzie, użyj detergentu (możesz ją także sparzyć wrzątkiem) i dokładnie osusz.
- Szczególnie postaraj się przestrzegać zasad higieny podczas przygotowania posiłków dla dzieci, osób starszych czy chorych, zwróć uwagę na jakość produktów.
- Kupuj żywność ze sprawdzonych źródeł, będących pod kontrolą Państwowej Inspekcji Sanitarnej lub w przypadku surowego mięsa i jaj – Państwowej Inspekcji Weterynaryjnej.
- Sprawdź, czy zakupione jaja nie są brudne lub uszkodzone. Pamiętaj, żeby sparzyć jaja

przed ich wykorzystaniem, tym bardziej, gdy chcemy je użyć w stanie surowym. Po kontakcie z surowymi jajami, gdy nie używasz rękawiczek jednorazowych, umyj dokładnie ręce ciepłą, bieżącą wodą i detergentem.

- Używaj wyłącznie wody zdatnej do picia.
- Dokładnie myj warzywa i owoce, szczególnie spożywane na surowo.
- Pamiętaj o dokładnym umyciu rąk przed i po posiłku.
- Gdy w trakcie spożywania posiłku dotkniesz zwierzęcia, umyj ręce.
- Staraj się przechowywać oddzielnie żywność surową od innych produktów spożywczych.
- Zwracaj uwagę na daty przydatności do spożycia umieszczone na opakowaniach.
- Pamiętaj o zasadzie „pierwsze kupione – pierwsze spożyte”. Umieszczaj produkty w lodówce według schematu, tak aby produkty z dłuższą datą przydatności do spożycia zostały umieszczone za tymi, które już znajdują się w lodówce [45]. Dzięki temu nie marnujesz żywności.
- Pamiętaj o myciu i dezynfekcji urządzeń, w których przechowujesz i przyrządzasz żywność np. lodówka, kuchenka mikrofalowa, piekarnik. Staraj się utrzymać je w należytej czystości.

Pamiętaj o przestrzeganiu powyższych wskazówek, zwróć uwagę na prawidłową higienę osobistą domowników i osób mających kontakt z żywnością, zapewnij czystość podczas przygotowywania i przyrządzania posiłków, a unikniesz zatrucia pokarmowego.

#### **Bibliografia:**

1. Higiena, w: Encyklopedia powszechna PWN 2022 <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/higiena;3911648.html> [dostęp 25.04.2022]
2. Curtis V.A. Dirt, disgust and disease: a natural history of hygiene Journal of Epidemiology and Community Health 2007; 61: 660-664.
3. Woźniak M. i wsp. Zdrowie i kultura zdrowotna Journal of Clinical Healthcare 2015; 4: 10-14.
4. Miętkiewicz S., Nowaczyk B., Dyk D. Rola higieny rąk w zapobieganiu zakażeniom miejsca operowanego Hygeia Public Health 2018; 53(3): 247-252.
5. Ławniczek-Wałczyk A. i wsp. Utrzymanie higieny rąk i powierzchni użytkowych na stanowiskach pracy Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2019.
6. Spólna K. i wsp. Higiena dłoni dzieci w wieku przedszkolnym. ukazały się również: Jakość surowców pochodzenia zwierzęcego (2017) Monitorowanie zagrożeń (2017) Aktualne problemy w produkcji zwierzęcej (2018, on-line), 83.
7. Marcinkowski J.T. Higiena, profilaktyka i organizacja w zawodach medycznych Wyd. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2003, wyd.1.
8. <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html> [dostęp 02.05.2022]
9. Niecwietajewa I. i wsp. Mikrobiologiczna kontrola higieny rąk jako ważny element multimodalnej strategii prewencji zakażeń związanych z opieką zdrowotną Zakażenia XXI wieku 2018; 1(5): 209-215.
10. Denisiewicz B. Znaczenie higieny rąk w profilaktyce zakażeń związanych z opieką zdrowotną Zakażenia XXI Wieku 2020; 3: 23-29.
11. Edmonds S. L. i wsp. SaniTwice: a novel approach to hand hygiene for reducing bacterial contamination on hands when soap and water are unavailable J Food Prot 2010; 73(12): 296-300.

12. Doleżych-Teister H, Martirosian G. Czy rękawice są skuteczną barierą dla zakażeń związanych z opieką zdrowotną? *Zakażenia XXI wieku* 2019; 2(3): 157–162.
13. Marcinkowski J.T., Świdorska J. Przestrzeganie higieny jamy ustnej i jej znaczenie w utrzymaniu zdrowia jamy ustnej. *Hygeia Public Health* 2011; 46 (1): 83-88.
14. Król M., Grobelny M. Wiedza dzieci i młodzieży z województwa lubelskiego na temat zastosowania przyborów higienicznych w profilaktyce próchnicy zębów. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu* 2014; 20(3): 335-340.
15. Nightingale K.J. i in. Toothbrush efficacy for plaque removal. *Int J Dent Hygiene* 2015; 12: 251-256.
16. Majda A. i wsp. Stan higieny jamy ustnej i stomatologiczne zachowania zdrowotne studentów kierunków medycznych. *Probl Hig Epidemiol* 2014; 95(4): 895-900.
17. Bains V. K., Bains R. Is oral hygiene as important as hand hygiene during COVID-19 pandemic? *Asian Journal of Oral Health and Allied Sciences* 2020; 10(5): 1-5.
18. Szczepańska J. i wsp. Zalecenia higieniczne w obrębie jamy ustnej dla dzieci i młodzieży, *Nowa Stomatologia* 2015; 3: 125-130.
19. Wasiluk A. Związki fluoru w profilaktyce próchnicy zębów dzieci i młodzieży- przegląd piśmiennictwa polskiego *Przegląd Epidemiologiczny* 2017; 71 (4): 603-611.
20. Kopeć A. i wsp. Profilaktyka domowa i specjalistyczna jamy ustnej. *J. Clin. Healthcare* 2017; 4(1): 10-14.
21. Sybilski A. J. Skóra – najważniejszy narząd naszego ciała. dbajmy o nią! *Pediatr Med Rodz*, 2012; 8(4): 375-379.
22. M. Gallagher i wsp. Analyses of volatile organic compounds from human skin, *Br J Dermatol.* 2008; 159(4): 780-791.
23. Surber C., Abels C., Maibach H. pH of the Skin: Issues and Challenges *Curr Probl Dermatol.* Basel, Karger, 2018; 54: 132-142
24. <https://www.aad.org/public/diseases/psoriasis/skin-care/baths-showers> [dostęp 2.05.2022]
25. <https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/care/child-bathing> [dostęp 2.05.2022]
26. Muszyński Z. Drobnoustroje skóry człowieka – wskazówki dla kosmetologów *Homines Hominiibus* 2010; (6): 55-64.
27. Domagalska B. Kosmetyki do higieny intymnej 2020; 74-77.
28. Milette S., Morawski C. Okresy bez plastiku: produkty menstruacyjne i zanieczyszczenia tworzywami sztucznymi [https://www.reloopplatform.org/pl/plastic-free-periods-menstrual-products-plastic-pollution/#\\_ftn2](https://www.reloopplatform.org/pl/plastic-free-periods-menstrual-products-plastic-pollution/#_ftn2) [dostęp 2.05.2022]
29. Załęska-Żyłka I., Higiena stóp w profilaktyce unguis incarnatus, *Probl Hig Epidemiol*, 2009.
30. Arrowsmith V.A., Taylor R.: Removal of nail polish and finger rings to prevent surgical infection. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2014; 4(8).
31. <https://www.gov.pl/attachment/3f1493c9-4636-430f-b835-05c075d0ba27> [dostęp 2.05.2022]
32. Czerwińska K. Zastosowanie wiedzy o umyśle w edukacji niewidomych *Niepełnosprawność i Rehabilitacja* 2007; 7(2): 81-87.
33. Erdinest N, Berkow D. Computer vision syndrome *Harefuah* 2021; 160(6): 386-392.
34. Kowalska M. i wsp. Dolegliwości ze strony narządu wzroku w pracowników biurowych zatrudnionych na komputerowych stanowiskach pracy *Medycyna Pracy* 2011; 62(1): 1-8.
35. World Health Organization World report on hearing: executive summary World Health Organization, 2021. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339956>.
36. Skarżyński P. H., Skarżyńska M. Właściwa higiena ucha *Forum Pediatrii Praktycznej* 2019;



- 26: 25-28.
37. Guest J. F., Greener M. J., Robinson A. C., Smith A. F. Impacted cerumen: composition, production, epidemiology and management *An International Journal of Medicine* 2004; 97(8): 477-488.
  38. Skowron M. i wsp. (2014). Analiza lotnych związków organicznych z powierzchni ludzkiej skóry Raport nr 2070/Ch, Instytut Fizyki Jądrowej Polskiej Akademii Nauk, Kraków, 2014.
  39. Antczak A. (red) Grypa Praktyczne Kompendium Medical Tribune, 2021, Wyd. 2
  40. Common Cold (Viral Rhinitis) [w:] Harvard Health Publishing, Harvard Medical School.
  41. [https://www.health.harvard.edu/a\\_to\\_z/common-cold-viral-rhinitis-a-to-z?fbclid=IwAR-2CGd1Cp7LljrN1fYeb-w7IT4NPI3IHJB1TKHG908RTWQUONXicAOBAIvw](https://www.health.harvard.edu/a_to_z/common-cold-viral-rhinitis-a-to-z?fbclid=IwAR-2CGd1Cp7LljrN1fYeb-w7IT4NPI3IHJB1TKHG908RTWQUONXicAOBAIvw) (dostęp 2.05.2022)
  42. Zuchowski A., Nowicka-Zuchowska A. Leczenie przeziębienia i grypy u dzieci. *Lek w Polsce*, 2019; 29(11/12): 23-27.
  43. Wróbel B. Zagrożenia zwierząt i ludzi toksynami grzybów pleśniowych zawartych w paszach i żywności, Instytut Technologiczno-Przyrodniczy w Falentach 2014; T.14 Z.3(47); 159-176.
  44. Jarzynka S. i wsp. Mikotoksyny – niebezpieczne metabolity grzybów pleśniowych, *Medycyna Rodzinna* 2010; 4: 113-119.
  45. Chróst A., Grzyby pleśniowe w środowisku człowieka – zagrożenia i skutki zdrowotne *Med. Dośw. Mikrobiol.* 2016; 68: 135-150.
  46. <https://www.gov.pl/web/wsse-warszawa/majowe-przyjecia-rodzinne-a-zatrucia-pokarmowe> [dostęp 24.05.2022]



#ŻyjDobrze



## NAUCZ DZIECKO DBANIA O HIGIENĘ RĄK

Pokaż dziecku, jak prawidłowo myć ręce. Zwróć uwagę na zawijanie mankietów i dokładne osuszanie dłoni. Przypominaj, aby myć je po przyjsciu do domu, przed każdym posiłkiem, po wyjściu z toalety. Przestrzegaj przed braniem brudnych rąk do ust.

### CZY WIESZ ŻE?

Badania wykazały, że mycie rąk może zapobiec 1 na 3 chorobom związanym z biegunką i 1 na 5 zakażeniom dróg oddechowych, takim jak przeziębienie lub grypa.

- [https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?\\_nfpb=true&\\_pageLabel=P25000149031403773780227&html\\_tresc\\_root\\_id=405&html\\_tresc\\_id=534&html\\_klucz=405&html\\_klucz\\_spis=405...](https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&_pageLabel=P25000149031403773780227&html_tresc_root_id=405&html_tresc_id=534&html_klucz=405&html_klucz_spis=405...)

HIGIENA



#ŻyjDobrze



## REGULARNIE MYJ CAŁE CIAŁO

Codziennie zażywaj kąpeli lub bierz prysznic, pamiętając o umyciu głowy i uszu. Starannie wycieraj ciało, szczególnie przestrzenie między palcami rąk i nóg, aby zapobiec powstawaniu grzybicy.

### CZY WIESZ ŻE?

Problemy z mobilnością i równowagą mogą sprawić, że kąpiel staje się problemem i w tym momencie należy pamiętać o wsparciu dla seniora w postaci specjalnego wyposażenia łazienkowego.

- <https://naszsenior.pl/higiena-osobista-i-jej-znaczenie-dla-seniorow/>

HIGIENA



## ZADBAJ O PIĘKNY UŚMIECH

Regularnie myj zęby przynajmniej 2x dziennie przez minimum 2 min. Używaj nici dentystycznej oraz płynu do płukania jamy ustnej. Planuj wizyty kontrolne u stomatologa przynajmniej 2x do roku.  
Pamiętaj o myciu języka.

### CZY WIESZ ŻE?

U 15-20% dorosłych w wieku 35-44 lata występują choroby przyzębia (dziąseł), które prowadzą do utraty zębów.

- <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/oral-health/data-and-statistics>

HIGIENA



## ZATROSCZ SIĘ O HIGIENĘ CIAŁA


W okresie dojrzewania praca gruczołów potowych jest bardziej intensywna, dlatego zwróć szczególną uwagę na regularne mycie całego ciała, również stref intymnych. Stosuj dezodoranty po umyciu ciała, nigdy zamiast prysznica. Pamiętaj o myciu włosów, aby zapobiec ich przetłuszczaniu.  
Codziennie zmieniaj bieliznę.

### CZY WIESZ ŻE?

Ważna jest też kwestia używania bezpiecznych kosmetyków, ponieważ zawarte w nich substancje chemiczne mogą powodować różnorodne objawy (...). Należy przestrzegać młodych ludzi przed zakupem tanich kosmetyków nieznanego pochodzenia.


- Problemy Higieny i Epidemiologii, 2012, 93(2), str. 265

HIGIENA



#ŻyjDobrze

## PRZEKAŻ DZIECKU, JAK ZACHOWYWAĆ SIĘ PODCZAS INFEKCJI



Nauč dziecko zakrywać nos i usta podczas kichania i kaszlu chusteczką jednorazową lub zgiętym łokciem. Przypominaj, że zużyte chusteczki należy wyrzucić potem do kosza a ręce umyć.

**CHY WIESZ ŻE?**

---

*W populacji dzieci uczęszczających do żłobka, przedszkola czy szkoły częstość choroby przeziębieniowej jest szacowana na 6-10 razy w ciągu roku*

**HIGIENA**

**//** - Alergia czy przeziębienie – temat wciąż aktualny. Alergoprofil 2021; 17(3): s. 28



#ŻyjDobrze

## TROSZCZ SIĘ O SWOJE ZĘBY



Myj zęby regularnie przez min. 2 minuty, przynajmniej 2x dziennie, nie zapominaj o umyciu języka. Utrzymuj w czystości swoją protezę zębową, aby zapobiec próchnicy, chorobom dziąseł i grzybicy jamy ustnej. Pamiętaj o regularnych kontrolach u dentysty przynajmniej dwa razy w roku.

**CHY WIESZ ŻE?**

---

*Brak lub niewłaściwa toaleta jamy ustnej u seniora prowadzi do powstawania ran, problemów z gryzieniem pokarmu, potykaniem.*

**HIGIENA**

**//** - <http://www.zrozumieciarosc.pl/artykul/toaleta-jamy-ustnej-seniora/>



## ZADBAJ O SIEBIE PODCZAS MIESIĄCZKI

Kiedy pojawi się pierwsza miesiączka, to znak, że Twój organizm dojrzeva i wymaga szczególnej troski. Noś przewiewną, bawełnianą bieliznę, dbaj o higienę intymną, regularnie zmieniaj środki higieniczne, które chronią bieliznę przed zabrudzeniem w trakcie menstruacji.

### CZY WIESZ ŻE? //

#### HIGIENA

Istotne znaczenie mają: (...) unikanie długich kąpieli, gorącej wody, utrzymywanie higieny osobistej, dbanie o higienę krocza, noszenie luźnej bawełnianej bielizny, unikanie odzieży wełnianej, odzieży znacznie przylegającej z tworzyw sztucznych (np. rajstopy, getry), eliminacja wszelkich czynników drażniących (płyny do higieny intymnej, mydła zapachowe, płyny do kąpieli...)

// - Probl Hig Epidemiol 2012, 93(2), str. 265



## ZATROSZCZ SIĘ O HIGIENĘ CIAŁA

Regularnie zażywaj kąpeli lub bierz prysznic. Pamiętaj o regularnym myciu głowy i okolic intymnych. Używaj dezodorantu i antyperspirantu. Wymieniaj przepoczone ubrania na świeże.

### CZY WIESZ ŻE? //

#### HIGIENA

Kobiety niezależnie od wieku dbają o siebie i chcą ładnie wyglądać. Kupują za dużo kosmetyków, nie zużywając ich też do końca. Chętnie sięgają po nowości rynkowe, zaspokajając ciekawość. Sledzą najnowsze trendy i podążają za nimi. Mężczyźni w swoich decyzjach nabywczych są bardziej racjonalni i kupują produkty, które są dla nich niezbędne, rzadko kupując na zapas. Oni też wykorzystują nabyte produkty do końca.

// - A. Rybowska, Konsumpcjonizm na rynku kosmetyków, Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Nr 865, Problemy Zarządzania, Finansów i Marketingu, Nr 38, 2015, str. 86

  
#ŻyjDobrze



## CODZIENNIE ZMIENIAJ BIELIZNĘ OSOBISTĄ

Świeża bielizna ochroni Cię przed otarciami, odparzeniami, infekcjami miejsc intymnych, a także przykrym zapachem moczu. Jeśli zaobserwujesz u siebie nietrzymanie moczu, chroń swoją bieliznę specjalnymi wkładkami i skontaktuj się ze swoim lekarzem, który skieruje Cię do specjalisty.

### CZY WIESZ ŻE?

HIGIENA

*(...) jeśli chodzi o mężczyzn, to codziennie czystą bieliznę zakłada 79%. Natomiast panowie częściej niż panie zmieniają bieliznę co dwa dni (13% wobec 6%).*

- [Od koszuli po skarpety - sprawdzamy czystość ubrań Polaków, badania TNS Polska wrzesień 2016, [https://public.kantarpolaska.com/archiwum-raportow/files/2016/09/K.053\\_Od\\_koszuli\\_po\\_skarpety\\_007a\\_16.pdf](https://public.kantarpolaska.com/archiwum-raportow/files/2016/09/K.053_Od_koszuli_po_skarpety_007a_16.pdf)]

  
#ŻyjDobrze



## DBAJ O HIGIENĘ RĄK

Często myj ręce ciepłą wodą z mydłem przez min. 30 sekund. Gdy nie ma takiej możliwości, użyj środka dezynfekującego lub wilgotnych chusteczek jednorazowych.

### CZY WIESZ ŻE?

HIGIENA

*Tylko 19 proc. Polaków deklaruje, że regularnie myto ręce przed marcem 2020 r. W pierwszych miesiącach pandemii ten odsetek wzrósł do 65 proc.*

- <https://www.termia.pl/dermatologia/Coraz-wiecej-Polakow-regularnie-myje-rece,42903.html>



## REGULARNIE MYJ ZĘBY

Rób to przez minimum 2 minuty, przynajmniej 2 x dziennie: rano po posiłku i wieczorem przed snem. Najlepiej odczekaj 20 - 30 minut po zjedzeniu posiłku.

Pamiętaj o umyciu języka i używaniu nici dentystycznych oraz płynów do płukania jamy ustnej.

### CZY WIESZ ŻE? //

#### HIGIENA

Licealiści zapytani zostali o częstość mycia zębów. Po każdym posiłku robi to około 18% badanych, 2 razy dziennie – 33%, a 49% ankietowanych wskazało, iż myje zęby 1 raz dziennie. (...) Poza myciem zębów, 55% ankietowanych stosuje płyn do płukania jamy ustnej, 43% nić dentystyczną, a 18% badanych po każdym posiłku żuje bezcukrową gumę.



– Ocena nawyków higienicznych u młodzieży w wieku licealnym, Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(8)



## UCZ WŁAŚCIWYCH ZACHOWAŃ W TOALECIE

Zwracaj uwagę na prawidłowe używanie papieru toaletowego, tj. podcieranie się od przodu do tyłu oraz wyrzucanie zużytego kawałka papieru do toalety. Wyrabiaj nawyk opuszczania kłapy po załatwieniu się, spuszczenia wody i umycia rąk.


### CZY WIESZ ŻE? //

#### HIGIENA



Właściwe zachowanie się w toalecie to trudny problem, nawet dla starszych przedszkolaków.



– M. Styczyńska, Wykorzystywanie wybranych form o charakterze pracy w przedszkolu do kształtowania prawidłowych postaw dzieci, Wybrane problemy edukacji przedszkolnej we współczesnym świecie. Monografia wieloautorska, WN IKRIBL, Siedlce 2019, str. 66



#ŻyjDobrze

## DBAJ O HIGIENĘ RĄK

Często myj ręce ciepłą wodą z mydłem przez minimum 30 sekund. Gdy nie ma takiej możliwości, użyj środka dezynfekującego lub wilgotnych chusteczek jednorazowych.

**CZY WIESZ ŻE?**

Patogeny z nieumytych rąk mogą być przenoszone na takie przedmioty, jak klamki do drzwi, przyciski, stoły lub zabawki, a z nich przenosić się na ręce innej osoby.

**HIGIENA**

<https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/93274/Higiena-rak.pdf>



#ŻyjDobrze




## DBAJ O ZĘBY DZIECKA

Wyrób w dziecku nawyk regularnego mycia zębów, najlepiej po każdym głównym posiłku. Dobierz odpowiednio miękką szczoteczkę i adekwatną do wieku dziecka pastę. Naucz ustawiania szczoteczki włosiem do góry, aby wysychając, nie stykała się z innymi szczoteczkami. Pamiętaj o regularnych kontrolach u stomatologa.

**CZY WIESZ ŻE?**

Filarami zapobiegania chorobie próchnicowej są: prawidłowe odżywianie, dbałość o higienę jamy ustnej oraz stosowanie środków profilaktycznych zawierających fluorki.

**HIGIENA**

Stanowisko polskich Ekspertów dotyczące indywidualnej profilaktyki fluorkowej choroby próchnicowej u dzieci i młodzieży, Nowa Stomatologia, 2016; 21(1): s 47





## DOSTOSUJ UBRANIE DO AKTUALNEJ POGODY

Latem wybieraj przewiewne ubrania, wykonane z bawełny lub lnu, unikaj ubrań z materiałów syntetycznych. Kiedy jest zimno, ubieraj się „na cebulkę”, nakładając kilka warstw ubrań, aby łatwo dostosować ubiór do zmieniającej się pogody, np. w czasie wycieczki, pielgrzymki, na działkę.

### CZY WIESZ ŻE?

HIGIENA

Niezbędne podczas pobytu na słońcu będą (...) parasol, okulary, kapelusz, szal i letnie rękawiczki.

- <https://jasnejakslonce.pzh.gov.pl/artykuly/18-seniorze-ostroznie-ze-slonecem-jak-bezpiecznie-opalac-sie-po-60>



## KICHAJ BEZPIECZNIE


Zakryj nos i usta podczas kichania i kaszlu chusteczką jednorazową lub zgiętym łokciem. Wyrzuć chusteczkę do kosza i umyj ręce.


### CZY WIESZ ŻE?

HIGIENA

Przyjmuje się, co byto podstawą do stworzenia zaleceń o zachowaniu odstępu pomiędzy kolejnymi osobami w przestrzeni publicznej, że kropelki wydzieliny zawierające wirusa nie przemieszczają się na odległość > 2 m. Z części badań wynika jednak, że chmura aerozolu z wydzieliną może przemieszczać się nawet na odległość 4, a nawet 8 m.

- M. Franczuk, T. Przybyłowski, M. Czajkowska-Malinowska, J. Radliński, G. Bochenek, S. Wesołowski, P. Śliwiński, Badanie spirometryczne w czasie pandemii COVID-19 wywołanej wirusem SARS-CoV-2. Praktyczne wskazówki Sekcji Fizjopatologii Oddychania Polskiego Towarzystwa Chorób Płuc, str. 2





#ŻyjDobrze

## CHROŃ SIEBIE I INNYCH PRZED INFEKCJAMI

Często myj ręce wodą i mydłem - zapobiega to wielu chorobom. Podczas podróży, bez dostępu do bieżącej wody, stosuj wilgotne chusteczki lub żele antybakteryjne. Unikaj zatłoczonych miejsc. Zakrywaj nos i usta podczas kichania i kaszlu chusteczką jednorazową lub zgiętym łokciem.

### CZY WIESZ ŻE? //

### HIGIENA

Wirusy grypy mogą utrzymać się na twardych powierzchniach przez dobę, ale na chusteczce tylko przez 15 minut. Na rękach już po 5 minutach ich liczebność spada do niskiego poziomu. Natomiast w unoszących się w powietrzu kropelkach, rozpylanych np. podczas kichania, wirusy grypy mogą przetrwać przez kilka godzin, zwłaszcza w niskich temperaturach.

// - Puls Medycyny, <https://pulsmedycyny.pl/jak-dlugo-potrafia-przetrwac-koronawirusy-982929>





#ŻyjDobrze

## ZATROSZCZ SIĘ O NAWYK HIGIENY CIAŁA

Przyzwyczaj dziecko do codziennego mycia ciała. Oswojaj z wodą i środkami do mycia, stosując odpowiednie mydła i szampony, niepodrażniające oczu, umilaj czas kąpeli kolorowymi zabawkami kąpielowymi.

### CZY WIESZ ŻE? //

### HIGIENA

Nie używaj myjek, których nie możesz wyprać lub wygotować. Myjka wcale nie jest konieczna, aby dokładnie umyć niemowlę.

// - Pielęgnacja skóry i kąpiele małego dziecka, <https://www.mp.pl/pacjent/pediatrica/pielęgnacja/52304,pielęgnacja-skory-i-kapiele-malego-dziecka>



## CHROŃ SIEBIE PRZED INFEKCJAMI

Unikaj zatłoczonych miejsc, zachowuj dystans od innych osób, szczególnie w sezonie infekcyjnym. Jeśli masz kaszel lub katar – korzystaj z maseczek. Dezynfekuj ręce.

### CZY WIESZ ŻE? //

HIGIENA

Wyniki przeprowadzonego badania wskazywały na to, że osoby pracujące w ochronie zdrowia noszące maski płócienne miały wyższe wskaźniki infekcji niż w grupie kontrolnej pracowników używających maski medyczne, a filtracja zapewniana przez maski płócienne była słaba w porównaniu z maskami chirurgicznymi.

//

– K. Krzyżak, K. E. Kościelecka, A. J. Kuć, D. M. Kubik, T. Męciak-Kronenberg, Maseczki – ochrona czy zagrożenie? Analiza postaw społecznych wobec nakazu zakrywania ust i nosa w czasie pandemii COVID-19, Wiadomości Lekarskie 2020; 73 (8), str. 1647



## DBAJ O CERĘ, ZWALCZAJ TRĄDZIK

Problemy z cerą są charakterystyczne dla Twojego wieku. Zminimalizujesz je poprzez systematyczną, codzienną higienę twarzy, stosowanie odpowiednich kremów i innych preparatów na problemy skórne. Jeżeli zmiany skórne będą coraz liczniejsze i nie będą ustępować, skonsultuj się z dermatologiem.

### CZY WIESZ ŻE? //

HIGIENA

Każdy z 26 obserwowanych studentów dotykał twarzy średnio 23 razy na godzinę. Spośród wszystkich kontaktów z twarzą, 44% dotyczyło kontaktu z błoną śluzową, podczas gdy 56% dotyczyło obszarów niezwiązanych z błoną śluzową.(...)

//

– Face touching: a frequent habit that has implications for hand hygiene, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25637115/>





#ŻyjDobrze

HIGIENA

**DOROŚLI**

- Zadbaj o piękny uśmiech
- Zatrószcz się o higienę ciała
- Dbaj o higienę rąk
- Kichaj bezpiecznie
- Chroń siebie przed infekcjami

**SENIORZY**

- Regularnie myj całe ciało
- Troszcz się o swoje zęby
- Codziennie zmieniaj bieliznę osobistą
- Dostosuj ubranie do aktualnej pogody
- Chroń siebie i innych przed infekcjami

**MŁODZIEŻ**

- Zatrószcz się o higienę ciała
- Zadbaj o siebie podczas miesiączki
- Regularnie myj zęby
- Dbaj o higienę rąk
- Dbaj o cerę, zwalczaj trądzik

**DZIECI**

- Naucz dziecko dbania o higienę rąk
- Przekaż dziecku, jak zachowywać się podczas infekcji
- Ucz właściwych zachowań w toalecie
- Dbaj o zęby dziecka
- Zatrószcz się o nawyk higieny ciała

# ZDROWE ŻYWIENIE

---



### 3. ZDROWE ŻYWIENIE

Co i w jaki sposób jeść, by DOBRZE ŻYĆ?

*dr Karolina Gajda, Joanna Grodzka*

*Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie*

#### 1. Zbilansowana i zrównoważona dieta – krok do dobrego zdrowia.

Aby móc mówić o diecie w kontekście naszego zdrowia, należałoby przybliżyć znaczenie tego słowa. Otóż etymologia nazwy „dieta” sięga głębokich korzeni, gdyż wywodzi się ze starożytnej Grecji, gdzie odnosiła się zarówno do stylu życia, jak i sposobu myślenia. Dopiero w XIV-XV wieku pojawiło się powiązanie diety z wprowadzeniem ograniczenia jedzenia. Według definicji Encyklopedii PWN oznacza „[łac. < gr. *diáita* ‘sposób życia’], oparty na zasadach dietetyki sposób żywienia się człowieka, charakteryzujący się ustalonym pod względem jakości, ilości i urozmaicenia doбором pokarmów, dostosowanym do potrzeb organizmu”.

Nie od dzisiaj wiadomo, że urozmaicona i właściwie skomponowana dieta odgrywa istotną rolę w utrzymaniu zdrowia. Odpowiedni sposób odżywiania wywiera wpływ na naszą kondycję zdrowotną, sprawność fizyczną, zdolność do nauki oraz coraz częściej znajduje swoje zastosowanie w leczeniu chorób. Z kolei by zwiększyć szansę na poprawę lub utrzymanie dobrego stanu zdrowia, sprawności i samopoczucia w wieku późniejszym, należy od najmłodszych lat kształtować zdrowe nawyki żywieniowe. Jednocześnie pamiętajmy, że codzienne wybory żywieniowe mają istotne znaczenia dla naszego środowiska. Aktualnie zaleca się zmianę diety na bogatą w żywność pochodzenia roślinnego, a ubogą w produkty odzwierzęce, która może przynieść zarówno korzyści zdrowotne dla naszego organizmu, jak i może uchronić naszą planetę przed niekorzystnymi zmianami klimatycznymi.

Co więcej, w ostatnim czasie popularność stosowania diet z udziałem produktów roślinnych rośnie, głównie ze względu na liczne doniesienia naukowe o ich prozdrowotnych właściwościach. Sprzyjają one obniżeniu ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu, tym samym zmniejszając ryzyko chorób serca i nadciśnienia tętniczego, zapobiegają cukrzycy typu 2, wystąpienia niektórych nowotworów czy korzystnie wpływają na redukcję masy ciała. Z drugiej strony mimo, iż diety roślinne zyskują na popularności, to z raportu Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH - Państwowego Instytutu Badawczego (NIZP PZH – PIB) z 2020 r., wynika, iż spożywamy zbyt małe ilości warzyw i owoców i zbyt dużo mięsa czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych w porównaniu do zaleceń.

Obecne wzorce żywieniowe promują coraz bardziej niezdrowy i niezrównoważony sposób odżywiania, którego najbardziej widoczną konsekwencją jest szybko rosnąca liczba osób z nadmierną masą ciała. W Europie, według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), w 2022 r. nadwaga i otyłość dotyka prawie 60% dorosłych i prawie co trzecie dziecko (29% chłopców i 27% dziewczynek). Również w Polsce od kilkadziesiątu lat obserwuje się dynamiczny wzrost częstości występowania nadwagi i otyłości. Ostatnie doniesienia z 2020 r. wskazują, iż nadwagę miało 54,5% Polaków i częściej występuje ona u mężczyzn niż u kobiet (64,2% mężczyzn i 45,5% kobiet). Dodatkowo pandemia pogłębiła problem z utrzymaniem prawidłowej wagi. W czasie lockdownu niemal połowa badanych Polaków przytyła, a ich nawyki żywieniowe pogorszyły się, na co miały wpływ niekorzystne zmiany

w stylu życia i w sposobie żywienia. Dlatego należy je skorygować, by zapobiec rozwojowi chorób, przedłużyć czas życia i poprawić jego jakość.

To nie musi być od razu wielka zmiana. Trzeba jednak wykonać pierwszy krok w stronę zbilansowanej i zrównoważonej diety. A przeświadczenie, że wprowadzone zmiany mogą mieć istotny wpływ na otaczające nas środowisko, może być bodźcem do rozpoczęcia ich.

Na to, co nałożymy na swój talerz mamy wpływ przede wszystkim my, tylko, czy zawsze wiemy, co powinno się na nim znaleźć?

## 2. Różnorodność, umiar i świadomość – kluczem do zdrowia.

Aby dieta, którą stosujemy była dla nas zdrowa, powinna być dobrze urozmaicona. Nie ma bowiem produktu spożywczego, który dostarczałby wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Błąd, jaki często popełniamy, to powtarzalność produktów i potraw, a zarazem stosowanie monotonnej i niewłaściwie zbilansowanej diety. Komponując codzienne posiłki, wybierajmy świadomie te najzdrowsze oraz stosujmy złotą zasadę różnorodności i umiaru. Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) należy od najmłodszych lat promować stosowanie zdrowej i zrównoważonej diety, o wysokiej zawartości m.in. warzyw i owoców. WHO wskazuje, że ich niskie spożycie odpowiada za 1,7 miliona zgonów w skali światowej, dlatego niezbędne jest podjęcie działań, aby zwiększyć spożycie produktów pochodzenia roślinnego. Wychodząc naprzeciw rekomendacjom WHO i społeczeństwu NIZP PZH – PIB pod koniec 2020 r. opracował zalecenia zdrowego żywienia, które w sposób czytelny i przejrzysty zostały zilustrowane w postaci talerza pełnego różnorodnych produktów. Stanowi on nową alternatywę dla znanej nam Piramidy Zdrowego Żywienia. Tym samym prawidłowo skomponowana dieta powinna opierać się na zasadach „Talerza zdrowego żywienia” i być różnorodna. Zalecenia na talerzu zostały przedstawione graficznie w bardzo prosty sposób, ukazując rekomendowane proporcje spożycia poszczególnych grup produktów w całodziennej diecie. Dodatkowo wokół talerza możemy zauważyć trzy wyodrębnione sekcje - „Jedz mniej”, „Jedz więcej” oraz „Zamieniaj”. Przedstawiają one w punktach zalecenia mówiące o tym, jakich produktów powinno być w diecie najwięcej, jakie są najkorzystniejsze zamienniki oraz to, czego powinniśmy unikać.

Ponadto nowością w zaleceniach jest pojawienie się aspektu środowiskowego. Uwzględniono kwestię zrównoważonego podejścia do diety chcąc podkreślić ważny problem, jakim jest globalne ocieplenie klimatu. Tym samym nowe zalecenia zdrowego żywienia wpisują się w założenia diety korzystnej dla środowiska, tzn. planetarnej (Planetary Health Diet). Ten model żywienia wskazuje na ograniczenie w diecie produktów zwierzęcych, których produkcja generuje duże ilości gazów cieplarnianych i ma wpływ na globalne ocieplenie klimatu, na rzecz różnorodnych produktów pochodzenia roślinnego, w tym lokalnych oraz sezonowych. Również dieta z większym udziałem produktów roślinnych zmniejsza ryzyko nadwagi i otyłości, chorób układu krążenia, nowotworów czy cukrzycy typu 2. Wśród nowych zaleceń, których również nie mogło zabraknąć, uwzględniono element aktywności fizycznej i potrzebę utrzymania masy ciała w normie.

## 3. Tajemnica zdrowej diety tkwi w proporcjach.

Racjonalny sposób żywienia, związany z różnorodną i zbilansowaną dietą jest jednym z kluczowych aspektów warunkujących dobry stan zdrowia. Spożywana żywność i zawarte w niej składniki decydują o stanie odżywienia organizmu, a zachowanie proporcji między nimi jest podstawą zdrowej diety. Z kolei podstawą zaleceń zdrowej diety są Normy Żywienia Człowieka, które mają na

celu optymalizację wartości odżywczej diety, zgodnie z wiekiem, stanem fizjologicznym, poziomem aktywności fizycznej, płcią, masą ciała i stanem zdrowia. W prawidłowo zbilansowanej diecie, zgodnej z normami, składniki odżywcze powinny występować w odpowiedniej ilości i właściwych proporcjach. Najlepszym rozwiązaniem wydaje się zachowanie równowagi w diecie, czyli każdy posiłek powinien zawierać białko, tłuszcz i węglowodany.

Według norm, codzienne zapotrzebowanie na **białko** dla osób dorosłych mieści się w zakresie 10–20% całkowitej energii z diety, natomiast dla osób starszych ze względu na stopniową utratę masy mięśniowej i siły mięśni wartość ta ulega zwiększeniu stanowiąc 15–20% energii. Należy pamiętać, iż zapotrzebowanie na białko w diecie zależy od wielu czynników, tj.: wieku, płci, aktywności fizycznej, masy ciała, stanu fizjologicznego oraz predyspozycji do chorób. W codziennej diecie białko spełnia ważną rolę jako składnik budulcowy. Odpowiada także za prawidłowy przebieg procesów metabolicznych oraz działanie układu hormonalnego. Źródłem białka w diecie powinny być ryby, chude mięso drobiowe, nabiał, jaja i rośliny strączkowe (ciecierzyca, soczewica, fasola, groch, bób), jednak z przewagą produktów białkowych pochodzenia roślinnego. Odgrywa to istotne znaczenie zarówno dla zdrowia człowieka, jak i dla środowiska.

Kolejny ważny składnik – **tłuszcze**. Według norm żywienia człowieka tłuszcze w diecie powinny stanowić do 40% energii we wcześniejszym okresie życia, a w wieku dorosłym spożycie tłuszczów ogółem powinno być na poziomie 20–35% dziennego spożycia energii. Przede wszystkim są one źródłem energii i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz są nośnikami witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – A, D, E i K. Głównym źródłem tłuszczu w diecie seniora winny być: ryby morskie (np. łosoś, sardynki, śledź, tuńczyk), chude mięsa (drób, indyk, cielęcina, wołowina), tłuszcze roślinne (oleje: rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek) oraz orzechy i nasiona. Ważne, aby ich restrykcyjne nie ograniczać, tylko spożywać odpowiedni rodzaj tłuszczu we właściwych proporcjach. Dobrym rozwiązaniem będzie zastępowanie tłuszczów zwierzęcych (nasyconych) tłuszczami pochodzenia roślinnego (nienasyconymi). Zawartość kwasów tłuszczowych nasyconych nie powinna przekraczać 10% ogółu energii. Możemy to osiągnąć poprzez ograniczenie w diecie tłustego mięsa, wędlin, serów, śmietany, oleju palmowego i kokosowego na rzecz częstego stosowania olejów roślinnych, oliwy z oliwek, które są źródłem wartościowych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Dodatkowo spożycie na jak najmniejszym możliwym poziomie lub całkowita rezygnacja w diecie dotyczy utwardzonych olejów roślinnych, które są źródłem izomerów trans kwasów tłuszczowych. Wykazują one wyłącznie niekorzystne działanie na zdrowie człowieka oraz stanowią ryzyko chorób serca, udaru, otyłości czy cukrzycy typu 2. Głównymi źródłami utwardzonych tłuszczów trans są produkty, które niestety cieszą się dużą popularnością, tj.: przetworzona żywność typu fast food, produkty smażone na głębokim tłuszczu, produkty piekarnicze i cukiernicze, słone przekąski czy margaryny. Dlatego również te należy restrykcyjnie ograniczać.

Następnym ważnym składnikiem odżywczym są **węglowodany**. Stanowią podstawowe źródło energii dla organizmu. Istotne jest więc aby dostarczać ich odpowiednią ilość i jakość. Zalecany udział węglowodanów w diecie powinien uwzględnić ilość energii, jaką należy zapewnić, po uwzględnieniu energii dostarczonej przez spożyte białko i tłuszcz. Powinny one stanowić 45–65% energii całodziennego spożycia, w tym udział energii z cukrów dodanych nie więcej niż 10%. W prawidłowo zbilansowanej diecie źródłem węglowodanów powinny być warzywa i owoce oraz produkty zbożowe z pełnego przemiału (kasze gruboziarniste, ryż, makaron, pieczywo pełnoziarniste, płatki zbożowe). Zaleca się, aby spożywać 3 porcje produktów zbożowych z pełnego przemiału w ciągu dnia – czyli około 90



gramów. Powyższe produkty będące źródłem węglowodanów, charakteryzują się także wysoką zawartością błonnika, zawierają znaczne ilości żelaza, magnezu, potasu i cynku, oraz witaminy E, witamin z grupy B, które odpowiadają za prawidłowe procesy metaboliczne, jak również zapobiegają wystąpieniu niedoborów pokarmowych oraz niektórych chorób. Dostarczają także białka roślinnego, co powoduje, iż pełnią istotną rolę w przypadku osób stosujących diety roślinne. Jednocześnie pełnoziarniste produkty zbożowe mają wartościowy udział w założeniach diety planetarnej.

#### 4. Talerz zdrowego żywienia - na co zwrócić szczególną uwagę?

Komponując główne posiłki, warto dążyć do zachowania właściwych proporcji poszczególnych grup produktów w całodziennej diecie. Pomocą są aktualne zalecenia NIZP- PZH z 2020 r. przedstawione w postaci „Talerza Zdrowego Żywienia”, który został podzielony na trzy części. Uwagę zwraca rekomendacja co do ilości spożycia warzyw i owoców, które powinny zajmować połowę talerza, z zaznaczeniem przewagi warzyw nad owocami. Natomiast pozostała część to produkty zbożowe pełnoziarniste, a także produkty będące źródłem białka. Inspiracją do przedstawienia zaleceń był planetarny talerz zaproponowany przez autorów raportu komisji EAT-Lancet, którzy to wskazali znaczący udział produktów roślinnych w diecie.

Zalecenia żywieniowe przedstawione w formie „Talerza zdrowego żywienia” wskazują na oparcie codziennej diety w połowie na **warzywach i owocach**. Minimum to 400 g w ciągu dnia, ale im więcej tym lepiej, szczególnie w głównych posiłkach i naturalnie z przewagą warzyw. Ważne jest, aby spożywać codziennie różnokolorowe warzywa i owoce, gdyż nie tylko stanowi to efekt wizualny, ale przede wszystkim odpowiednie barwy wskazują na zawartość różnych składników odżywczych, o unikalnych proporcjach. Wybierając zarówno zielone, żółto-pomarańczowe, czerwone, fioletowe czy białe mamy pewność, że dostarczymy większość witamin i składników mineralnych, a zarazem zmniejszy ryzyko wielu chorób. Dlatego warto, aby na naszym talerzu znalazła się cała paleta barw, a im bardziej intensywne, tym więcej korzystnych substancji odżywczych i aktywnych biologicznie związków działających pozytywnie na organizm człowieka. Będąc dobrym źródłem witamin (A, B, C, D, E, K), składników mineralnych (jod, magnez, potas, mangan, wapń, żelazo) czy błonnika, mogą opóźnić procesy starzenia, wzmacniać odporność, przeciwdziałać zaparciom czy chronić przed otyłością, nadciśnieniem, cukrzycą czy nowotworem jelita grubego.

Istotną rolę wśród warzyw przypisuje się roślinom strączkowym (fasola, ciecierzycy, soczewica, groch, soja), głównie ze względu na zawartość w ich nasionach ok. 25% białka roślinnego o wysokiej wartości biologicznej. Tym samym stanowią one dobrą alternatywę dla produktów mięsnych. Ponadto są także dobrym źródłem błonnika pokarmowego, regulującego m.in. pracę jelit, witamin z grupy B oraz żelaza, fosforu i wapnia. Niewątpliwie spożycie nasion roślin strączkowych wpisuje się w założenia diety planetarnej, które powinny stale gościć na naszych talerzach.

Zalecenia zdrowego żywienia wskazują również na zachowanie odpowiednich proporcji pomiędzy warzywami i owocami w codziennym jadłospisie. Głównym powodem jest fakt, iż owoce zawierają większą ilość naturalnych cukrów prostych, dlatego ich ilość należy bardziej kontrolować. Cukier ten jest podobnie metabolizowany jak inne cukry proste pochodzące ze słodkich przekąsek i napojów. Różnica jest tylko w szybkości wchłaniania się do krwioobiegu, gdyż zawarty błonnik pokarmowy w owocach wydłuża trawienie, spowalnia rozkład cukrów w jelitach, a tym samym zapewnia dłużej trwające uczucie sytości. Tempo wchłaniania będzie wolniejsze, gdy owoce zjemy w połączeniu z jogurtem naturalnym wraz z orzechami i nasionami lub jako dodatek do pozostałych

posiłków. Pamiętajmy również, iż zawartość naturalnych cukrów prostych w owocach różni się w zależności od rodzaju oraz stopnia ich dojrzałości. Owoce suszone czy bardziej dojrzałe mają wyższą zawartość cukrów, ale mimo to spożywane z mniejszą częstotliwością mogą być dobrym wymiennikiem słodkich przekąsek.

Warto również pamiętać, że chcąc dostarczyć jak największą liczbę składników odżywczych, starajmy się wybierać warzywa i owoce w postaci surowej, sezonowe, świeże, a w przypadku ich braku korzystajmy z mrożonek. Nie gotujmy warzyw zbyt długo w wodzie ani nie odsmażajmy, ponieważ wówczas pozbawiamy ich cennych składników. Należy jednak pamiętać o wyjątkach i ich spożycie dopasować indywidualnie. Osoby, które zmagają się z refluksem, wrzodami, zespołem jelita wrażliwego, wzdęciami czy innymi chorobami, powinny skonsultować spożycie warzyw i owoców z lekarzem lub dietetykiem.

Pamiętajmy także o ich dokładnym myciu przed spożyciem, ponieważ na skórce mogą znajdować się bakterie, pasożyty, pestycydy czy toksyny.

Kolejną grupę produktów żywnościowych, stanowiącą jedną z trzech części talerza, zajmują **produkty zbożowe pełnoziarniste** (pieczywo razowe, kasze, płatki zbożowe i makarony pełnoziarniste). Często są nazywane naszym „motorem napędowym”, gdyż stanowią dobre źródło energii, węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego. Zgodnie z zaleceniami codziennie powinno się spożywać przynajmniej 90 g, czyli 3 porcje produktów zbożowych z pełnego przemiału, gdyż posiadają większe ilości błonnika, witamin z grupy B, cynku oraz magnezu. Zwrócono uwagę również na wymianę produktów na pełnoziarniste, w których znajduje się więcej składników odżywczych, głównie błonnika, żelaza i witamin z grupy B. Z tego względu warto ograniczyć spożycie zbóż przetworzonych i zamienić jasne pieczywo na pieczywo pełnoziarniste (graham, żytnie, razowe), słodzone płatki śniadaniowe na płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne, jaglane, gryczane), makaron pszenny na pełnoziarnisty, a kasze na gruboziarniste. Wyjątek stanowią osoby leczone na choroby przewodu pokarmowego (wrzody żołądka i dwunastnicy, zapalenie błony śluzowej żołądka, nieswoiste choroby zapalne jelit w ostrym stadium), po zabiegach operacyjnych czy seniorzy. W tym przypadku zalecana jest dieta łatwostrawna, zawierająca w swoich wytycznych produkty zbożowe przetworzone tj.: pieczywo pszenne, kasza manna, ryż biały, mąka, makarony. Z kolei w przypadku osób posiadających nietolerancję glutenu lub chorych na celiakię należy wybierać produkty zbożowe pozbawione glutenu, tj.: ryż, proso, gryka, komosa ryżowa, amarantus, sorgo i kukurydza.

Zaletą spożycia produktów pełnoziarnistych może być lepsza kontrola w utrzymaniu masy ciała, zmniejszenie ryzyka wystąpienia cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, udaru mózgu czy raka jelita grubego. Głównym tego powodem jest wyższa zawartość błonnika pokarmowego, który zmniejsza stężenie glukozy i insuliny na czczo oraz niższy indeks glikemiczny, powodujący mniejszą poposiłkową odpowiedź insuliny i glukozy, co chroni przed magazynowaniem tłuszczów.

Ostatnią część talerza zajmują **produkty będące źródłem białka**, wśród których powinno się wybierać chude mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych, jaja i nabiał oraz tłuszcze pochodzenia roślinnego tj.: oleje roślinne, orzechy, nasiona czy pestki.

W diecie codziennej powinno się znaleźć więcej produktów białkowych pochodzenia roślinnego niż zwierzęcego. Wyniki badań Międzynarodowej Agencji ds. Badań nad Rakiem (International

Agency for Research on Cancer – IARC) wskazują, iż mięso przetworzone jest rakotwórcze u ludzi, a mięso czerwone jest prawdopodobnie rakotwórcze. Ponadto zwiększone spożycie mięsa czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych jest związane ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na choroby układu krążenia i nowotwory, w szczególności jelita grubego, trzustki czy gruczołu krokowego. Dlatego też, mięso czerwone i przetwory mięsne (kiełbasy, wędliny) powinny zostać ograniczone do minimum. Światowa Fundacja Badań nad Rakiem rekomenduje ograniczenie spożywania czerwonego mięsa i przetworów mięsnych do maksymalnie 500 g tygodniowo, najlepiej nieprzetworzone, tylko gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania. Natomiast według zaleceń EAT Lancet, starajmy się mocno ograniczać spożycie czerwonego mięsa (wołowego, wieprzowego) do 98 g tygodniowo. Można zastąpić je białym, chudym mięsem drobiowym w ilości ok. 203 g tygodniowo, najlepiej w postaci gotowanej, duszonej, dzięki temu znacznie ograniczymy ilość niebezpiecznych związków w naszym organizmie. Również dobrym źródłem białka w diecie jest nabiał, jaja i rośliny strączkowe (ciecierzyca, soczewica, fasola, soja, groch, bób). W codziennej diecie najlepiej wybierać produkty mleczne niskotłuszczowe, aby ograniczyć podaż tłuszczów nasyconych. Zalecenia dotyczą spożycia dwóch szklanek mleka dziennie, z możliwością zamiany na taką samą ilość mlecznych produktów fermentowanych (jogurtu naturalnego, kefiru, maślanki). Są one źródłem naturalnych bakterii probiotycznych, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mikroflory jelitowej oraz układu odpornościowego. Z kolei nasiona roślin strączkowych są dobrym źródłem białka roślinnego i błonnika. Aby lepiej wykorzystać białko, a tym samym uzupełnienie zawartości aminokwasów egzogennych, należy w posiłku łączyć strączki z produktami zbożowymi.

Uwagę zwraca również uwzględnienie w diecie spożycie ryb, zwłaszcza morskich. Będąc dobrym źródłem łatwo przyswajalnego pełnowartościowego białka, niezbędnych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega 3, składników mineralnych, tj.: jodu, selenu, fosforu i wapnia (np. sardynki) oraz witaminy D, odgrywają istotną rolę w procesach odpornościowych, w rozwoju i funkcjonowaniu mózgu, procesie widzenia, a także poprawiają pamięć i koncentrację. Również w diecie osób starszych są niezwykle istotne, ponieważ przyczyniają się do redukcji stanów zapalnych organizmu oraz zmniejszają ryzyko chorób układu krążenia czy zespołu metabolicznego. Zalecane jest spożycie ryb morskich co najmniej 1-2 razy w tygodniu, w tym raz rybę tłustą. Unikajmy ryb smażonych, gdyż proces ten pozbawia je znacznie wartości odżywczych, lepiej upieczmy lub ugotujemy na parze. Jednak należy mieć na uwadze, że niektóre gatunki ryb mogą zawierać metale ciężkie i dioksyny, które są szkodliwe dla zdrowia człowieka.

W naszej codziennej diecie zwracamy uwagę na jakość tłuszczów dostarczanych z produktów. Bądźmy świadomi, że kwasy tłuszczowe zwierzęce (nasycone) powodują rozwój miażdżycy, prowadzący do wczesnych zawałów serca i udarów mózgu. Ponadto przyczyniają się do zwiększenia ryzyka nowotworów, głównie raka jelita grubego i raka piersi. Przede wszystkim powinniśmy wybierać tłuszcze pochodzenia roślinnego, będące źródłem wartościowych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (olej rzepakowy, oliwę z oliwek, orzechy, nasiona).

Zatem chcąc doskonalić wygląd swojego talerza, konieczna jest także zmiana codziennych nawyków żywieniowych, już od najmłodszych lat. Z pewnością, jednym z nich jest zwiększenie w diecie ilości roślin, a ograniczenie produktów zwierzęcych. Kolejnym, dla zachowania zdrowia jest zachowanie regularności spożywania posiłków i niepodjadanie między nimi. Będzie to zdecydowanie korzystniejszy wariant dla naszego zdrowia!

## 5. Regularne spożywanie posiłków – nawyk, który warto mieć.

Jednym z głównych zaleceń żywieniowych jest regularność w spożywaniu posiłków. Prawidłowy rozkład posiłków w ciągu dnia stanowi niezwykle ważny element dnia codziennego, który wpływa zarówno na lepsze i pełniejsze wykorzystanie składników odżywczych, utrzymanie należytej masy ciała oraz zapewnia lepszy metabolizm i stan naszego zdrowia. Posiłki powinny być spożywane co 3-4 godziny, gdyż organizm wymaga regularnego dostarczania energii, którą wydatkuje przez cały dzień. Taki rytm pozwala utrzymać właściwy poziom cukru we krwi. Z kolei w przypadku zbyt małej liczby posiłków i długich przerw między nimi może dochodzić do znacznego spadku poziomu cukru we krwi, co powoduje napady głodu, wpływa na zmniejszenie zdolności koncentracji i wydolności fizycznej czy zwiększenie rozdrażnienia. Dodatkowo, regularność i odpowiednia wielkość spożywanych porcji, zapobiega spożywaniu produktów niewskazanych w diecie między posiłkami - słonych i słodkich przekąsek. Tłumią one jedynie uczucie głodu, a nie dostarczają organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych. Ich pojadanie może powodować zarówno problemy ze spożywaniem pełnowartościowych posiłków czy utrzymaniem odpowiedniej masy ciała.

Nasz organizm funkcjonuje według bardzo prostych zasad - kiedy ma czegoś za mało, zaczyna to w miarę możliwości magazynować. Przy braku potrzebnej do funkcjonowania energii w postaci pożywienia - zaczyna ją magazynować głównie w postaci komórek tłuszczowych „na gorsze czasy”, co prowadzi do rozwoju nadmiernej masy ciała. Ponadto częstość spożywania posiłków ma również znaczenie w aspekcie odchudzania – łatwiej jest schudnąć, jeśli je się częściej, ale mniejsze porcje. Zaleca się spożywanie bez pośpiechu, 5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych, aby nie dopuścić do silnego głodu. Regularne spożywanie ich w ciągu dnia wpływa pozytywnie na przemianę materii oraz zwiększenie sytości i eliminacji podjadania między posiłkami głównymi. Nie należy przyzwyczajać się do częstego jedzenia między posiłkami, gdyż możemy doprowadzić do nadmiernego spożywania żywności, co skutkuje wzrostem masy ciała.

Powodem niejedzenia o określonych porach może być brak odczuwania głodu, pośpiech, brak czasu czy odchudzanie. Dlatego potrzebna jest dobra organizacja, zaplanowanie codziennych posiłków, posiadanie ich „pod ręką” czy przemyślane zakupy. Ponadto nawyk regularnego spożywania posiłków powinien być wypracowany we wcześniejszych latach życia, kiedy to dzieci same dokonują wyborów żywieniowych. Co więcej, ich zachowania żywieniowe mają tendencję do utrzymywania się w dorosłym życiu. Dlatego tak istotne jest, by dziecko otrzymało właściwe wzorce żywieniowe, dotyczące spożywania regularnych posiłków, w szczególności śniadań. Spożywanie ich wpływa na lepszą koncentrację, zdolność uczenia i rozwój intelektualny. Z kolei rezygnacja ze śniadań powoduje większe spożycie kalorii z pojadania przekąsek i pozostałych posiłków, co może prowadzić do rozwoju otyłości, nadciśnienia tętniczego, zespołu metabolicznego czy cukrzycy typu 2. Biorąc pod uwagę rekomendacje, aby w zdrowej diecie spożywać posiłki częściej, a mniejsze objętościowo, śniadania nie powinny być pomijane.

Warto więc świadomie zaplanować regularne spożycie pełnowartościowych posiłków, gdyż zdecydowanie ograniczy to uczucie głodu, a zarazem chęć spożycia niekorzystnych dla zdrowia przekąsek.

## 6. Słone i słodkie przekąski – przyjaciel czy wróg?

Zastępowanie posiłków łatwo dostępnymi przekąskami stało się powszechnym zwyczajem żywieniowym, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Przede wszystkim wzrost popularności i łatwy dostęp

do produktów o niskiej wartości odżywczej, będących źródłem cukru, tłuszczu i soli, powoduje, że coraz częściej po nie sięgamy. Poza tym powodów podjadania przekąsek może być wiele. Spożywamy je częściej, gdy jesteśmy zestresowani, smutni, źli oraz znudzeni. Również wpływ ma wydłużony czas przebywania w domu, zmniejszenie aktywności fizycznej oraz spędzanie wolnego czasu na oglądaniu filmów, social mediów czy graniu w gry. A wszystko to może skutkować wystąpieniem problemów związanych ze spożywaniem pełnowartościowych posiłków i przekładać się na brak ich regularności.

Według zaleceń codzienne spożycie cukru najlepiej ograniczyć do 10% wartości energetycznej diety. Dodatkowo WHO, mając na uwadze dodatkowe korzyści dla zdrowia z jego ograniczenia, rekomenduje, aby cukry wolne dostarczały nie więcej niż 5% energii. Przykładowo w praktyce oznacza to, że przy średnim zapotrzebowaniu kalorycznym dla osoby dorosłej na poziomie 2000 kcal będzie to około 200 kcal, czyli 10-12 łyżeczek białego cukru, bo jedna łyżeczka to ok. 20 kcal (5 gramów). Pamiętajmy, iż nie wliczamy w tę ilość cukrów występujących naturalnie w świeżych, nieprzetworzonych owocach oraz w produktach mlecznych. Należy wiedzieć, iż dieta bogata w cukry (m.in. sacharozę, glukozę, syrop glukozowo-fruktozowy) często jest źle zbilansowana i zawiera niewielką ilość korzystnych składników odżywczych. Co więcej, może prowadzić do niedoboru wielu witamin (A, E, C, B6, B12, kwasu foliowego) i składników mineralnych (wapnia, magnezu, żelaza, cynku). Ponadto przekąski słodkie są bardzo kaloryczne, gdyż oprócz cukru mogą zawierać tłuszcze nasycone i utwardzone tłuszcze trans. Szczególnie w przypadku ciast i wyrobów ciastkarskich, np. drożdżówki, pączki, ciastka, batoniki. Ze względu na fakt, że tłuszcze trans są dużym zagrożeniem dla zdrowia, ich spożycie powinno być na jak najmniejszym możliwym poziomie.

Jednak niezaprzeczalnym jest, że częste spożycie przekąsek wiąże się z ryzykiem nadwagi, a nawet otyłości, która predysponuje do występowania chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, próchnicy zębów czy nowotworów. Dlatego bardzo ważna jest szeroko pojęta uważność jedzenia, która zapobiega pojadaniu między posiłkami niezdrowych przekąsek. Jednocześnie spożycie cukru jest czynnikiem zależnym od nas samych. Aby skutecznie zmniejszyć ilość spożywanych słodkich przekąsek należy przeanalizować swoje nawyki oraz włączyć alternatywne produkty. Zmiana diety na mniej słodką jest długotrwałym procesem, ale możliwym zarówno wśród dzieci, młodzieży, dorosłych, jak i seniorów. W tym świetle będzie ona polegać na ograniczeniu spożycia cukru i tłuszczów, w szczególności poprzez wybór „zdrowszych” przekąsek.

Zdrowymi zamiennikami słodczy będą produkty, które zawierają tylko naturalne cukry oraz zdrowe tłuszcze. Zamiast słodczy należy wybierać owoce świeże, mrożone lub suszone, ale bez dodatku cukrów. Ponadto zalecane są musy i koktajle owocowe, sorbety, domowe desery, wypieki z owocami i bakaliami (kisiel, galaretka, ciasta, ciasteczka, babeczki, batony). Kupując słodczy należy zwrócić uwagę na zawartość w nich tłuszczu, a podczas przygotowywania słodkich potraw i napojów, zmniejszyć ilość dodawanego cukru lub miodu. Dodatkowo warto zrezygnować ze spożycia tzw. słodzonych napojów, zarówno gazowanych jak i niegazowanych, do których dodawany jest cukier, fruktoza lub syrop glukozowo-fruktozowy. Zalicza się do nich m.in. oranżady, napoje typu cola, napoje owocowe, napoje o smaku owocowym oraz napoje energetyzujące. Jedna szklanka napoju słodzonego (200 ml) może zawierać 14-26 g cukru dodanego, czyli są źródłem nawet kilku łyżeczek cukru. Ponadto powodują próchnicę zębów, wzmagają apetyt, co w konsekwencji przyczynia się do zaburzeń bilansu energetycznego, rozwoju otyłości oraz ryzyka wystąpienia wielu chorób. Oprócz cukru, napoje kolorowe mogą zawierać także sztuczne barwniki. Dlatego czytamy etykiety, ponieważ musimy zdać sobie sprawę, że niektóre z nich mogą powodować nadpobudliwość oraz negatywnie wpływać na koncentrację, zwłaszcza u dzieci. Co więcej, w przypadku napojów energetyzujących,

które są chętnie i często spożywane przez dzieci i młodzież, w składzie oprócz cukru występuje kofeina i tauryna, będące substancjami psychoaktywnymi. Spożywanie większych dawek ma wpływ na pojawienie się rozdrażnienia, niepokoju, trudności ze skupieniem, bólu głowy, uczucia rozbicia, bezsenności czy zaburzeń koordynacji ruchowej. Ponadto potrafią również uszkadzać szkliwo zębów, a przy nadmiernym spożyciu mogą nawet prowadzić do insulinooporności. Starajmy się więc, również je ograniczać i rezygnować z ich spożywania możliwie jak najczęściej.

Alternatywną formą przekąski o dużej zawartości składników odżywczych są orzechy, migdały lub nasiona słonecznika. Spożycie ich w postaci świeżej i niesolonej jest zdrowsze i wiąże się również z ograniczeniem soli. Dlatego też nie kupujemy słonych przekąsek (paluszków, krakersów, chipsów, popcornu) a zastąpmy je surowymi warzywami do chrupania, pieczonymi lub suszonymi chipsami z warzyw, orzechami czy pestkami.

Jedno jest pewne, spożywanie przekąsek ma duży udział w kształtowaniu nawyków żywieniowych. Dlatego też należy dążyć do poprawy swojej diety w kierunku prozdrowotnym poprzez modyfikację wyboru produktów i większą świadomość żywienia.

## 7. Prawidłowe nawodnienie na co dzień - warunkiem zdrowia.

Woda ma ogromny wpływ na nasze życie i zdrowie. Stanowi główny składnik naszego ciała, a jej ilość w organizmie waha się w granicach 45–75% jego masy i zależy od płci, budowy ciała oraz wieku. Pełni szereg ról w organizmie, m.in. wchodzi w strukturę wszystkich komórek i tkanek, transportuje składniki odżywcze, bierze udział w procesach prawidłowego trawienia, wchłaniania składników odżywczych oraz usuwaniu produktów przemiany materii i toksyn. Podczas wysiłku reguluje temperaturę ciała, zapewnia elastyczność jak i jędrność skóry.

Biorąc pod uwagę ilość wody i jej funkcje w organizmie, łatwo dojść do wniosku, że o odpowiednie nawodnienie warto dbać cały czas. Negatywne skutki niedostatecznego spożycia wody w stosunku do zapotrzebowania szybko są odczuwalne i widoczne. Warto zaznaczyć, iż organizm ludzki nie może magazynować większej ilości wody, możliwej do uruchomienia w przypadku niedoboru. Tym samym występuje konieczność ciągłego jej uzupełniania.

Według aktualnych zaleceń rekomendowana ilość płynów w ciągu dnia prezentuje się następująco: dla dzieci- 5-7 szkl., młodzieży- 8-10 szkl., kobiet - 8 szkl., ciężarnych – 8 szkl., mężczyzn – 10 szkl. i karmiących – 11 szkl. Z kolei w oparciu o normy żywienia ilość wody w ciągu doby, jaką powinniśmy spożywać, w przypadku dzieci wynosi średnio ok. 1500 ml, młodzieży – 1950-2300 ml, dorosłych kobiet - 2000 ml, natomiast u mężczyzn wynosi 2500 ml. Warto podkreślić, że codzienne zapotrzebowanie na wodę u dzieci jest większe niż u osób dorosłych i stanowi ono 10-15% masy ciała, w porównaniu do 2-4% osoby dorosłej. Ponadto występują sytuacje, gdy zapotrzebowanie na wodę dodatkowo wzrasta i wymaga indywidualnego określenia jej ilości. Przede wszystkim podczas wysiłku, gorączki, przy podwyższonej temperaturze i obniżonej wilgotności otoczenia, w niskiej temperaturze, a także w zależności od występujących chorób i stosowanej diety.

Wartości te obejmują spożycie wody w postaci wody pitnej, wody zawartej w innych napojach oraz w produktach spożywczych. Faktem jest, iż woda w postaci wody pitnej powinna być głównym źródłem płynów w diecie. Wyróżnia się różne jej rodzaje tj.: butelkowane, wśród których występują wody naturalne o różnej zawartości składników mineralnych (bardzo-, nisko-, średnio- wysokozmineralizowane), źródlane i stołowe oraz wodę kranową i filtrowaną. Zalecane jest spożycie wód wysoko

i średnio zmineralizowanych, stanowiących dobre źródło wielu składników mineralnych m.in.: magnezu, wapnia, wodorowęglanów, chlorków, sodu, dzięki którym możliwe jest uzupełnienie ich niedoborów. Z kolei w przypadku produktów spożywczych najczęściej wody zawierają: warzywa - 95%, owoce - 87%, mleko i napoje mleczne - 87-89%.

Pamiętajmy, iż prawidłowym stanem jest utrzymanie równowagi wodno-elektrolitowej poprzez zachowanie stałej ilości wody pomiędzy jej zwiększeniem a utratą z organizmu. Dlatego tak ważne jest dbanie o odpowiednie nawodnienie. Przyrost ilości wody następuje w wyniku spożycia wody pitnej, przyjmowania napojów wodnych oraz wody zawartej w żywności. Natomiast woda wraz z elektrolitami może być tracona przez naskórek, z potem, z moczem, podczas wysiłku fizycznego oraz w niewielkim stopniu z przewodu pokarmowego, w szczególności w przypadku wystąpienia biegunek. Warto wiedzieć, że straty wody z potem czy z moczem różnią się znacznie w zależności od ilości i jakości płynów dostarczanych w ciągu doby, pory dnia, warunków otoczenia czy poziomu aktywności fizycznej, co ma bezpośredni wpływ na funkcjonowanie naszego ciała.

W przypadku znacznych strat wody i elektrolitów z organizmu występuje ujemny bilans wodny, czyli odwodnienie, którego następstwa mogą być szkodliwe dla zdrowia. Odwodnienie przy utracie 2% wody może być czynnikiem ryzyka wystąpienia: zmęczenia, bólu głowy, trudności z koncentracją czy wzrostu temperatury. Dalsze odwodnienie rzędu 3-8% masy ciała przyczynia się do obniżenia ogólnej wydolności psychofizycznej i wydajność wytrzymałościowej, co z kolei może mieć wpływ na utrzymanie prawidłowych funkcji układu krążenia czy właściwego przepływu krwi do pracy mięśni. Strata płynów przekraczająca 10% masy ciała może być śmiertelna. Z kolei nadmierne spożycie wody również może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych – obrzęków obniżenia ciśnienia krwi, nudności, wymiotów, utraty apetytu czy śpiączki.

Pamiętajmy, iż dzieci oraz osoby starsze są znacznie bardziej narażone na niewystarczające spożycie wody i odwodnienie. W przypadku najmłodszych szybciej dochodzi do strat wody ustrojowej, a seniorzy mają zaburzone odczuwanie pragnienia oraz problemy z układem moczowym, co w konsekwencji powoduje szybsze odwodnienie. Dlatego też ważna jest dbałość o właściwy stan nawodnienia organizmu. Należy dążyć do utrzymania zerowego bilansu wodnego, m.in.: poprzez regularne spożycie wody małymi porcjami w ciągu dnia, nawet jeśli nie odczuwamy pragnienia, spożycie wody podczas wysiłku fizycznego oraz uwzględnienie w diecie warzyw i owoców.

Poza tym nie zapominajmy, iż woda jest istotnym elementem realizacji zasad zdrowego żywienia, głównie w aspekcie codziennego wypijania odpowiedniej ilości płynów, a także w kontekście zastąpienia nią słodkich napojów. Co więcej, badania wskazują również, iż uwzględnienie jej w diecie wspiera redukcję masy ciała, obwodu pasa i bioder oraz spadek zawartości tkanki tłuszczowej u osób dorosłych, niezależnie od płci. Poprzez większe spożycie wody przed lub w czasie posiłku zmniejsza się uczucie głodu i następuje wzrost uczucia sytości. Ponadto zamiana słodkich napojów na wodę wiąże się z wolniejszym poposiłkowym wydzielaniem insuliny, co następnie prowadzi do większego utleniania kwasów tłuszczowych. Dlatego istotne jest, aby regularnie pić wodę, gdyż nie tylko jest doskonałym uzupełnieniem diety i stanowi źródło wielu składników mineralnych, ale również ułatwia odchudzanie.

## 8. Świadomie czytam etykietę – wybieram zdrowie.

Wybierając się na zakupy, warto kierować się rozsądkiem oraz posiadać wystarczającą wie-

dzę, wówczas kupimy dany produkt świadomie i unikniemy przypadkowych, nie do końca przemysłanych zakupów. Jest to niewątpliwie jeden z ważnych elementów zdrowego stylu życia, dzięki któremu w sposób odpowiedzialny mamy wpływ na korzystne wybory żywieniowe, a tym samym na sposób żywienia. Należy jednak wiedzieć, na co zwrócić szczególną uwagę i jak interpretować informacje umieszczone na produkcie spożywczym. Ponadto pamiętajmy, aby podczas zakupów nie być głodnym i nie kupować „oczami”. Najlepiej zabrać ze sobą sporządzoną wcześniej, zaplanowaną listę produktów.

Najpełniejszym źródłem informacji o produkcie jest etykieta, dostarczająca cennej wiedzy w zakresie wykazu składników produktu oraz jego właściwości odżywczych. Dlatego też z uwagą czytamy etykiety i skład produktów, a podejmując świadomą decyzję o zakupie, kierujemy się zasadą - im krótszy skład tym lepszy. Jest kilka wymagań, które obowiązkowo powinny zostać uwzględnione na etykiecie produktu spożywczego. Są to takie elementy jak: informacje o składzie, właściwościach lub innych jego cechach, informacje na temat składników, które mogą być szkodliwe dla zdrowia niektórych osób, tj.: alergeny oraz informacje na temat trwałości, przechowywania i bezpieczeństwa użycia czy skutków zdrowotnych jego spożycia. Szczególnie zwracamy uwagę na daty przydatności danego produktu, aby uniknąć przykrej niespodzianki, np. zakupu z bliskim końcem daty, a planowaliśmy wykorzystać go dopiero za kilka dni. A jak powinniśmy interpretować informacje dotyczące terminów przydatności?

Termin „**Najlepiej spożyć do:** dzień, miesiąc, rok” dotyczy szybko psujących się produktów tj.: jogurtu, twarogu, mleka, paczkowanych wędlin i ryb. Tego typu produktów nie spożywamy po terminie, gdyż są niebezpieczne i może grozić nam zatrucie pokarmowe. Natomiast informacja „**Najlepiej spożyć przed:** dzień, miesiąc, rok” oznacza, że po tym czasie środek spożywczy nie jest niebezpieczny dla zdrowia i może zostać spożyty. Dotyczy to produktów sypkich, które mogą być dłużej przechowywane przy zachowaniu odpowiednich warunków, wskazanych przez producenta. Zaliczamy do nich m.in. ryż, mąkę, kasze, orzechy, nasiona i pestki. Najlepsza jakość tych produktów nie przekracza 3 miesięcy, a po upływie terminu przydatności nie musimy ich od razu wyrzucać, można je jeszcze spożyć. Trzeba mieć jednak świadomość, że może to wpłynąć na konsystencję i smak, a jednocześnie zawarta w nich ilość składników odżywczych może ulec zmniejszeniu. Z kolei sformułowanie „**Najlepiej spożyć przed końcem:** miesiąc, rok/tylko rok” dotyczy produktów, których trwałość najlepszej jakości może przekroczyć 3 miesiące, ale nie przekracza 18 miesięcy. Po przekroczeniu tego czasu stanowią one niebezpieczeństwo dla zdrowia.

W przypadku, gdy środki spożywcze wymagają specjalnych warunków przechowywania, konieczne jest udostępnienie tej informacji. Dodatkowo w aspekcie jakości żywności, ważnym elementem etykiety jest obecność substancji dodatkowych, oznakowanych symbolem E. Musimy wiedzieć, iż wszystkie stosowane w Polsce substancje dodatkowe podlegają ocenie bezpieczeństwa i są dopuszczone prawem. Niektóre z nich oprócz funkcji technologicznej w produkcji, wykazują korzystne działanie w organizmie. Ale pamiętajmy, iż dodatki do żywności przetworzonej są stosowane powszechnie, w nadmiernym stopniu i mogą stanowić poważne zagrożenie zdrowotne. Dlatego należy zwrócić uwagę, iż etykiety to nie tylko informacje o bezpieczeństwie i jakości produktów.

Biorąc pod uwagę, iż obecnie na rynku występuje duży wybór produktów spożywczych, a w szczególności żywności przetworzonej i pakowanej, etykieta stanowi dla nas cenną informację żywieniową. Przede wszystkim umożliwia podejmowanie świadomych zakupów i wybór produktów



o wyższej jakości zdrowotnej. Umieszczenie na etykiecie danych dotyczących wartości odżywczej ma pomóc w szybkim informowaniu o ilości składników odżywczych, które zawiera dany produkt, w przeliczeniu na 100 g lub 100 ml lub też dodatkowo w przeliczeniu na ilość produktu na jedną porcję. Informacja o wartości odżywczej obejmuje, między innymi, takie elementy jak: wartość energetyczna, ilość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka oraz soli. Ponadto może być ona uzupełniona o dodatkowe informacje nt. ilości kwasów tłuszczowych jedno- i wielonienasyconych, skrobi, błonnika, witamin i składników mineralnych. Zwracajmy uwagę na te produkty, które zawierają mniej tłuszczów nasyconych, tłuszczów trans oraz cukru i soli. Dlatego też wybierajmy produkty z dobrymi tłuszczami, czyli kwasami tłuszczowymi jednonienasyconymi i wielonienasyconymi. Jeśli na etykiecie nie wskazano ich zawartości, możemy je sami obliczyć, odejmując od tłuszczu kwasy tłuszczowe nasycone. W przypadku zawartości węglowodanów pożądane są węglowodany złożone, które obliczymy w łatwy sposób – od podanych na etykiecie węglowodanów odejmujemy ilość cukru. Tu należy mieć również na uwadze zawartość cukrów dodanych, na które należy szczególnie zwracać uwagę podczas wyboru m.in: płatków śniadaniowych, produktów mlecznych czy napojów. Unikajmy produktów o wysokiej jego zawartości. Zwracajmy także uwagę na zawartość soli, będącej źródłem sodu, który w nadmiarze zwiększa ryzyko chorób. Dlatego ważne jest, aby ograniczać spożycie produktów konserwowanych i przetworzonych zawierających duże ilości soli. Co więcej, zwracajmy również uwagę na wykaz składników podany na etykiecie, który ułożony jest w kolejności malejącej. Jeśli na pierwszym miejscu znajdziemy np. syrop glukozowo-fruktozowy lub cukier jest to dla nas informacja, że dany produkt zawiera w swoim składzie najwięcej cukrów prostych.

Z pewnością, każdy z nas czytając etykietę, zwrócił uwagę na symbol **RWS** (Referencyjne Wartości Spożycia). Jest ona uzupełnieniem informacji o procentowej zawartości wybranych składników odżywczych oraz energii w porcji produktu w odniesieniu do Referencyjnych Wartości Spożycia. Czyli możemy dowiedzieć się, ile poszczególnych składników powinniśmy jeść każdego dnia dla zachowania zdrowia. Symbol ten określa wartości poziomu spożycia poszczególnych składników odżywczych w codziennej diecie dla zdrowych osób o prawidłowej masie ciała i niskiej aktywności fizycznej. Ale pamiętajmy, że wartość tę należy traktować jako wskazówkę, ponieważ zapotrzebowanie na energię oraz poszczególne składniki odżywcze powinny być obliczane indywidualnie. Dlatego też RWS dla konkretnej osoby może być zbyt niska lub zbyt wysoka.

Chcąc realizować swoje potrzeby żywieniowe, potrzebna jest świadomość i właściwe wykorzystanie powyższych informacji zawartych na etykiecie. Ma ona kluczowe znaczenie zarówno w dostarczeniu rzetelnych informacji żywieniowych, jak i w zapewnieniu bezpieczeństwa. Przyczynia się także do wzrostu naszej odpowiedzialności i wyboru przy zakupie produktów o wyższej jakości zdrowotnej. Dlatego też, przy podejmowaniu decyzji o zakupie produktów, czytamy uważnie etykiety, porównujemy je z innymi świadomie wybieramy te, o najlepszych walorach zdrowotnych. Pamiętajmy, że świadomy konsument jest odpowiedzialny nie tylko za swoje zdrowie, ale również za kondycję i konsekwencje własnych działań względem naszej planety.

## 9. Najpopularniejsze diety w 2022 r. – w zgodzie ze zdrowiem i planetą.

**Czy występuje dieta idealna dla wszystkich? Zdecydowanie nie!** Do każdego z nas należy podejść indywidualnie, uwzględniając wiele aspektów z zakresu stylu życia, w szczególności zachowań prozdrowotnych i preferencji żywieniowych. To one właśnie są ważnym czynnikiem wpływającym na

stan naszego zdrowia. Jednocześnie niekontrolowane stosowanie różnych zmodyfikowanych sposobów żywienia, wielokrotnie nie pokrywających zapotrzebowania na niezbędne składniki odżywcze, może prowadzić do wielu niekorzystnych zmian w organizmie. Poniżej przedstawione zostały propozycje diet, które warto włączyć do swojego stylu życia, w aspekcie kształtowania prawidłowych zachowań żywieniowych.

Według rankingu amerykańskiego miesięcznika „U.S. News & World Report” na najzdrowszą dietę 2022 roku, pierwsze miejsce zajęła **dieta śródziemnomorska** i to już piąty raz z rzędu. Można by określić ją mianem królowej diet, jednak dwa kolejne miejsca na podium, *ex aequo*, zajęły dieta DASH i fleksitarianizm, które w niczym jej nie ustępują i również zasługują na uwagę, w kontekście współczesnego modelu zdrowego odżywiania. Jednak dieta śródziemnomorska nie bez powodu jest uznana na całym świecie jako najlepszy, łatwy do zastosowania i bezpieczny sposób odżywiania zarówno dla dzieci, młodzieży, dorosłych oraz osób starszych. Oprócz korzyści zdrowotnych oferuje również wymienite walory smakowe. Przede wszystkim skupia się na dużej ilości produktów roślinnych, takich jak warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych, orzechy, zboża, oliwa z oliwek. Kolejną jej zaletą jest częstsze spożywanie ryb a unikanie mięsa, szczególnie czerwonego, a także umiarkowane spożycie drobiu, jaj i produktów mlecznych. Zachęca również do stosowania aromatycznych ziół i przypraw. Zalecane jest picie dużej ilości wody i naparów ziołowych. Należy znacznie ograniczyć napoje słodzone, gazowane oraz produkty przetworzone, słodkie i wyroby cukiernicze.

Co najważniejsze, śródziemnomorski model odżywiania zalecany jest w większości chorób ze względu na prozdrowotny wpływ na organizm. Zarówno ograniczenie spożywania czerwonego mięsa, tym samym zmniejszenie spożycia kwasów tłuszczowych nasyconych, a wzrost spożycia nienasyconych kwasów tłuszczowych i błonnika zapobiega rozwojowi nowotworu jelita grubego, zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia i ma związek z niższym ryzykiem nadwagi i otyłości. Ponadto poprzez znaczny udział produktów roślinnych dostarcza wielu witamin i składników mineralnych oraz przeciwutleniaczy pozwalających skutecznie walczyć z wolnymi rodnikami w procesie starzenia się organizmu.

Kolejną, najzdrowszą dietą wg Plebiscytu „U.S. News & World Report” jest **dieta DASH** (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Często kojarzona i określana jako lecznicza, ponieważ uznawana jest za najbardziej skuteczną dietę w przypadku choroby nadciśnienia tętniczego, ale i nie tylko. Dieta ta skutkuje obniżeniem skurczowego i rozkurczowego ciśnienia tętniczego krwi, poprawia również parametry lipidowe oraz reguluje gospodarkę glukozowo-insulinową. Głównym zaleceniem jest spożywanie dużej ilości warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, niskotłuszczowych produktów mlecznych, chudego mięsa, tłustych ryb morskich, owoców morza oraz jaj. Nie należy również zapominać o orzechach, pestkach i nasionach roślin strączkowych, a źródłem tłuszczu powinny być oleje roślinne bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe. Natomiast zdecydowanie ograniczyć należy słodkie i słone przekąski, czerwone mięso oraz spożycie słodkich napojów. Co więcej, w diecie tej zdecydowanie należy ograniczyć spożycie produktów wysokoprzetworzonych, dań typu fast food, ponieważ stanowią one źródło sodu, tłuszczu (w tym tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans) oraz prostych węglowodanów. Taki sposób żywienia ma również pozytywny wpływ na zmniejszenie masy ciała, w szczególności wśród młodych dziewcząt. Nastolatkom stosującym dietę zbliżoną do diety DASH mieli o 70% niższe wystąpienie otyłości brzusznej i o 80% niższe ryzyko jakiegokolwiek otyłości.

W rankingu najzdrowszych diet, *ex aequo* z dietą DASH na drugim miejscu, uplasowała się **dieta fleksytariańska**. Nazywana elastycznym wegetarianizmem, gdyż głównym jej założeniem jest

spożywanie warzyw i owoców oraz nasion roślin strączkowych będących głównym źródłem białka roślinnego. Sporadycznie pozwala na wprowadzenie do jadłospisu niewielkich ilości mięsa oraz ryb. Podstawą stosowania tej diety jest założenie, że im większe ograniczenie mięsa w diecie, tym lepsze przynosi ona efekty.

Właściwie zaplanowana dieta spełnia bowiem zalecenia żywieniowe, zapewniając niezbędne składniki odżywcze. Co więcej, fleksitarianizm dedykowany jest także dla pacjentów zmagających się z różnymi chorobami, m.in. otyłością, insulinoopornością czy chorobami układu krążenia.

Ponadto ten sposób żywienia określa się również jako dietę przyszłości, ponieważ przyczynia się do poprawy stanu zdrowia ludności oraz w zrównoważony sposób wpływa korzystnie na środowisko naturalne.

Zaprezentowane powyżej diety stanowią bezpieczne modele żywieniowe, które mogą być stosowane przez różne grupy wiekowe, przy odpowiednim zbilansowaniu posiłków. Z pewnością sposób żywienia z dużym udziałem warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych i o niskiej zawartości czerwonego i przetworzonego mięsa ma najbardziej pożądane skutki zdrowotne.

Dlatego też zachęcamy do refleksji nad swoimi codziennymi wyborami, nad tym, co warto zmienić w swoim żywieniowym postępowaniu. Pamiętajmy, iż zmiana sposobu żywienia powinna zaczynać się od jego świadomego wyboru. Korzyści płynące ze zwiększonego spożywania produktów roślinnych, nie tylko przyczyniają się do zapobiegania różnego rodzaju chorobom, ale również dbają o naszą planetę. Zrównoważone podejście do zdrowego stylu życia na co dzień, w tym do sposobu żywienia, powinno być wyzwaniem dla każdego z nas.

**Już dziś ZACZNIJ JEŚĆ ZDROWO, UWAŻNIE i w sposób bardziej ZRÓWNOWAŻONY, by ŻYĆ DOBRZE!**

#### **Materiał napisany w oparciu o źródła:**

1. Biuletyn Narodowego Kongresu Żywieniowego. Dieta dla zdrowia i planety” nr 5, Jaka powinna być dieta przyszłości?, 17 października 2020 r.: dr hab. n. o zdr. Grzegorz Juszczak. Aktualne kluczowe wyzwania dla poprawy stanu zdrowia. Nowe zalecenia zdrowego żywienia, 2020.
2. WHO European Regional Obesity Report 2022. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2022
3. Summary Report of the EAT-Lancet Commission, Healthy Diets From Sustainable Food Systems, Food Planet Health
4. Wojtyniak B, Goryński P. Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania, 2020. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny
5. Błaszczak-Bębenek E, Jagielski P, Bolesławska I, Jagielska A, Nitsch-Osuch A, Kawalec P. Nutrition behaviors in polish adults before and during COVID-19 lockdown. *Nutrients*. 2020;12(10):1-16.
6. Jarosz M., Normy żywienia dla populacji Polski, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020
7. U.S. News. (2022). Best Diets Overall 2022. <https://health.usnews.com/best-diet/best-diets-overall> (dostęp: 30.04.22 r.)
8. Aune D., Giovannucci E., Boffetta P. i wsp., Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies, „International Journal of Epidemiology” 2017, Jun 1, 46(3),

- s. 1029–1056.
9. Keyhan Lotfi, et al. Adherence to the Mediterranean Diet, Five-Year Weight Change, and Risk of Overweight and Obesity: A Systematic Review and Dose–Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies, *Advances in Nutrition*. (2022, February, 1).
  10. Miguel A. Martínez-González, et al. The Mediterranean Diet and Cardiovascular Health: A Critical Review, *Circulation Research*. 2019; 124:779–798.
  11. Ahmad S, Moorthy MV, Demler OV, et al. (2018). Assessment of Risk Factors and Biomarkers Associated With Risk of Cardiovascular Disease Among Women Consuming a Mediterranean Diet. *JAMA Network Open*. 2018;1(8).
  12. PTNZ. (2018). Żywienie i nowotwory. Dylematy nauki o żywieniu człowieka – dziś i jutro. [http://ptnz.sggw.pl/wp-content/uploads/2018/05/Materialy\\_konferencyjne\\_Zywienie\\_i\\_nowotwory.pdf](http://ptnz.sggw.pl/wp-content/uploads/2018/05/Materialy_konferencyjne_Zywienie_i_nowotwory.pdf) (dostęp: 06.04.22 r.)
  13. Ritchie, H., Roser, M. (2021, July). Environmental Impacts of Food Production. *Our World in Data*. (2021) <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>] (dostęp: 08.04.2022 r.)
  14. Znaczenie diety w prewencji oraz wyrównaniu nadciśnienia tętniczego [https://journals.viamedica.pl/choroby\\_serca\\_i\\_naczyn/article/view/42160/36696](https://journals.viamedica.pl/choroby_serca_i_naczyn/article/view/42160/36696) (dostęp: 08.04.2022 r.)
  15. Monzani Alice, et al., Systematic Review of the Association of Skipping Breakfast with Weight and Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents. What Should We Better Investigate in the Future? *Nutrients*. (2019, February, 13). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30781797/> (dostęp: 12.04.2022 r.)
  16. WHO. (2020, 29 April). Salt reduction. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction> (dostęp: 15.04.2022 r.)
  17. NHS. (2021, 15 March). Salt: the facts. <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-types/salt-nutrition/> (dostęp: 15.04.2022 r.)
  18. IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat, 240, 26.10.2015 [https://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2015/pdfs/pr240\\_E.pdf](https://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2015/pdfs/pr240_E.pdf)
  19. Kolarzyk E, Łyszczarz A. Interakcje między środowiskiem, dietą i zdrowiem – współczesne wyzwania. *Med Og Nauk Zdr*. 2021; 27(2): 92–98.
  20. Bechthold A, Boeing H, Schwedhelm C, Hoffmann G, Knüppel S, Iqbal K, De Henauw S, Michels N, Devleesschauwer B, Schlesinger S, Schwingshackl L. Food groups and risk of coronary heart disease, stroke and heart failure: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2019;59(7):1071-1090
  21. Glenn A.J. i in., Relation of vegetarian dietary patterns with major cardiovascular outcomes: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies, „*Frontiers in Nutrition*” 2019, 6, s. 80–81.
  22. Materiały edukacyjne zamieszczone na stronie <http://ncez.pzh.gov.pl/>



## JEDZ RÓŻNORODNIE, Z POMYSŁEM I UWAGĄ

Urozmaicaj swoją dietę każdego dnia. Dostosuj wartość energetyczną posiłków do twoich potrzeb. Nie objadaj się i nie stosuj głodówek. Jedz regularnie małe posiłki.

### CZY WIESZ ŻE? //

#### ZDROWE ŻYWIENIE

*Lekko pracujący 30-letni mężczyzna o prawidłowej masie ciała potrzebuje około 2600 kcal na dobę, podczas gdy kobieta w tym samym wieku i przy podobnej aktywności powinna otrzymywać ok. 2000 kcal/dobę.*



- <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/dieta-kobiet-i-mezczyzn-czym-powinna-sie-roznic/>

#ŻyjDobrze



## ZADBAJ O RÓŻNORODNOŚĆ DIETY

Urozmaicaj swoją dietę każdego dnia. Pamiętaj, aby Twój talerz był kolorowy – pełen warzyw i owoców. Dorzuć produkty mleczne typu jogurty czy kefiry. Ruszasz się, ćwiczysz – zjedz bardziej kaloryczny posiłek. Nie objadaj się i nie stosuj głodówek. Jedz regularnie i bez pośpiechu.

### CZY WIESZ ŻE? //

#### ZDROWE ŻYWIENIE

*(...) nektarynki i brzoskwinie dobrze wpływają na układ krążeniowy. Zawierają również dużo błonnika, dzięki czemu regulują funkcjonowanie układu pokarmowego (...).*



- <https://jedzowoceiwarzywa.pl/supermoce/owoce-pestkowe/>



## ZADBAJ O UROZMAICENIE DIETY I DOSTOSUJ JĄ DO SWOJEGO POZIOMU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Urozmaicaj swoją dietę każdego dnia. Dostosuj jej wartość energetyczną do swoich potrzeb. Nie objadaj się i nie stosuj głodówek. Uważaj, co jesz, gdy zażywasz leki. W ciągu dnia zjedz obowiązkowo przynajmniej jeden ciepły posiłek.

### CZY WIESZ ŻE?

ZDROWE ŻYWIENIE

Posiłki osób starszych powinny być urozmaicone, małe objętościowo (5-6 posiłków dziennie) i spożywane regularnie (co 2-3 h).



- <https://www.mp.pl/geriatria/wytyczne/271382,zywienie-osob-w-podeszlym-wieku>



## ZADBAJ O UROZMAICENIE DIETY

Talerz dziecka niech będzie kolorowy – pełen warzyw i owoców. Podawaj produkty zbożowe, chude mięso, tłuste ryby, jaja i nabiał. Ucz nowych smaków. Nie rozdrabniaj potraw, pozwól dziecku na doświadczenie gryzienia, przeżuwania, poznawania różnych konsystencji produktów spożywczych. Nie zmuszaj do jedzenia w nadmiarze.

### CZY WIESZ ŻE?

ZDROWE ŻYWIENIE

Marchewka i dynia posiadają dużą ilość beta karotenu, który zapewnia lepszy wygląd skóry, a powstająca z niego witamina A poprawia wzrok. (...) Szpinak jest bogaty w witaminę C, żelazo, potas i zawiera więcej magnezu niż czekolada.



- <https://www.mp.pl/pacjent/pediatric/aktualnosci/badania/238638,dieta-bogata-w-owoce-i-warzywa-to-podstawa-zdrowia-dzieci>



#ŻyjDobrze

**PLANUJ ZAKUPY SPOŻYWCZE!**

Pamiętaj, że osoby starsze z rozpoznawanymi chorobami wymagają indywidualnych zaleceń żywieniowych. Rób przemyślane zakupy spożywcze, uwzględniając swoje dolegliwości zdrowotne. Korzystaj z przygotowanej wcześniej listy. Pilnuj terminów ważności produktów spożywczych. Wykorzystuj mądrze resztki produktów i przygotowanych z nich potraw.

**CZY WIESZ ŻE? //****ZDROWE ŻYWIENIE**

Zamrażanie opóźnia psucie się produktów spożywczych, dzięki zmniejszeniu aktywności enzymów uczestniczących w procesach prowadzących do zepsucia oraz zapobieganiu namnażania się w nich drobnoustrojów. Należy pamiętać, aby nie zamrażać ponownie produktu raz rozmrożonego.

//

- [https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fwww.zsrcku.pl%2Fasp%2Fplik%2Fnauzanie\\_na\\_odleglosc%2Futrwalanie\\_zywnosci.docx](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fwww.zsrcku.pl%2Fasp%2Fplik%2Fnauzanie_na_odleglosc%2Futrwalanie_zywnosci.docx)



#ŻyjDobrze

**DBAJ O WŁAŚCIWE PROPORCJE SKŁADNIKÓW POSIŁKÓW**

Stosuj dietę z przewagą żywności pochodzenia roślinnego. Uwzględnij świeże lub mrożone warzywa i owoce. Jedz ryby, jaja i fermentowane produkty mleczne typu kefiry, maślaniki, jogurty naturalne. Ogranicz spożywanie czerwonego mięsa. Sięgaj po oleje roślinne (oliwę z oliwek, olej rzepakowy), orzechy, nasiona słonecznika, pestki dyni.

**CZY WIESZ ŻE? //****ZDROWE ŻYWIENIE**

(...) IARC sklasyfikowała spożycie czerwonego mięsa jako prawdopodobnie rakotwórcze dla ludzi (grupa 2A), (...). Mięso przetworzone zostało sklasyfikowane jako rakotwórcze dla ludzi (Grupa 1), (...).

//

- [https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/pr240\\_E.pdf](https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2018/07/pr240_E.pdf)



#ŻyjDobrze



## OGRANICZ SŁONE I SŁODKIE PRZEKĄSKI

Zastąp słodczyce i słodkie napoje zdrowymi przekąskami: owoce świeże lub suszone, orzechy, ciemna czekolada, jogurt naturalny z dodatkiem świeżych owoców i cynamonu, musy owocowe, koktajle owocowe i warzywne.

Pamiętaj, że cukier nie dostarcza wartości odżywczych, a jego nadmiar sprzyja otyłości i problemom skórny.

### CZY WIESZ ŻE? //

ZDROWE ŻYWIENIE

Śliwki to owoce szczęścia, dzięki dużej zawartości tryptofanu, czyli aminokwasu, z którego powstaje w naszym mózgu serotonina nazywana hormonem szczęścia.

- <https://jedzowoceiwarzywa.pl/supermoce/owoce-pestkowe/>



#ŻyjDobrze



## PIJ WODĘ!

Zacznij dzień od szklanki wody. Wypijaj codziennie co najmniej 8-10 szklanek napojów niesłodzonych. Gotuj i jedz zupy oraz warzywa i owoce – woda zawarta w pożywieniu też się liczy.

### CZY WIESZ ŻE? //

ZDROWE ŻYWIENIE

Spośród produktów stałych najwięcej wody zawierają warzywa (do 95%) i owoce (do 87%). Jej istotnym źródłem jest mleko i napoje mleczne (87-89%).

- M. Jarosz i wsp., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP – PZH, 2020, str. 317







## OGRANICZ SŁONE I SŁODKIE PRZEKĄSKI

Zamiast cukru, soli i tłuszczów zwierzęcych wybieraj owoce świeże, mrożone lub suszone, niesolone orzechy i nasiona. Stosuj świeże lub suszone zioła. Spożycie soli poniżej 5 g dziennie obniża ciśnienie krwi i zmniejsza ryzyko udaru mózgu, zawału i innych chorób serca.

### CZY WIESZ ŻE?

Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne rekomenduje spożywanie około 30 g niesolonych orzechów dziennie.

// - <https://ncez.pzh.gov.pl/zdrowe-odchudzanie/orzechy-lek-na-otylosc/>

ZDROWE ŻYWIENIE



## PAMIĘTAJ O WODZIE!


Zacznij dzień od szklanki wody. Wypijaj codziennie co najmniej 6 szklanek płynów. Unikaj słodzonych napojów. Podczas wzmożonego wysiłku fizycznego pamiętaj, aby pić więcej! Nadmiernie spożywana kawa i herbata mogą odwadniać organizm. Sięgaj po naturalne soki i koktajle samodzielnie przyrządzane.

### CZY WIESZ ŻE?


Jedna puszka napoju słodzonego (355 ml) może zawierać 15-40 g cukru dodanego, czyli 3-8 tyżeczek do herbaty.

// - <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/jaka-ilosc-cukru-jest-bezpieczna-dla-zdrowia/>

ZDROWE ŻYWIENIE



#ŻyjDobrze



## PIJ WODĘ!

Naucz dziecko pić wodę przez cały dzień. Staraj się proponować dziecku napoje niesłodzone. Ogranicz słodkie soki i sztucznie barwione napoje. Zawsze miej pod ręką butelkę z wodą podczas spaceru z dzieckiem i jego aktywności. Naucz dziecko korzystać z ogólnie dostępnych poidłek.

### CZY WIESZ ŻE?

ZDROWE ŻYWIENIE

*U dzieci skutki odwodnienia mogą pojawić się szczególnie szybko. Pierwsze objawy odwodnienia to uczucie zmęczenia, bóle i zawroty głowy, ogólne osłabienie, przegrzanie ciała.*

// - <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/powrot-do-zrodla-czyli-kilka-slow-o-wodzie/>



#ŻyjDobrze



## UNIKAJ SPOŻYCIA CUKRU I NIE DOSALAJ POTRAW

Zamiast cukru, soli i tłuszczów zwierzęcych wybieraj owoce świeże, mrożone lub suszone, niesolone orzechy. Stosuj świeże lub suszone zioła jako zamiennik soli dla poprawy smaku potraw. Unikaj picia napojów słodzonych. Kiedy masz ochotę na słodycz, sięgnij po kawałek gorzkiej czekolady.  
Doda Ci energii!

### CZY WIESZ ŻE?

ZDROWE ŻYWIENIE

*Czarne porzeczki, agrest, borówka i truskawki zawierają sporą dawkę witaminy C, która wzmacnia odporność i kondycję osób aktywnych fizycznie.*

// - <https://www.mp.pl/pacjent/pediatric/aktualnosci/badania/238638,dieta-bogata-w-owoce-i-warzywa-to-podstawa-zdrowia-dzieci>



## MYŚL CO KUPUJESZ!

Czytaj etykiety. Produkty Light nie zawsze są dobrym wyborem. Unikaj wysoce przetworzonej żywności. Sprawdzaj terminy produktów spożywczych. Wybieraj zdrowe zamienniki słonych i słodkich przekąsek. Napoje energetyzujące czy słodziki spożywane w nadmiernych ilościach mogą negatywnie wpłynąć na Twój organizm.

### CZY WIESZ ŻE? //

ZDROWE ŻYWIENIE

*Należy spożyć do (...). Jest to wskazówka o przydatności do spożycia przed wskazaną datą, po upływie której żywność przestaje być bezpieczna dla konsumenta i może zaszkodzić zdrowiu.*

*Najlepiej spożyć przed (...). Dopóki przestrzegasz wskazówek zawartych na etykiecie odnośnie warunków przechowywania żywność będzie się nadawała do spożycia nawet po upływie daty minimalnej trwałości (...).*

// - <https://campaigns.efsa.europa.eu/EUChooseSafeFood/#/topic/pl/-deciphering-labels>



## UNIKAJ SŁONYCH I SŁODKICH PRZEKĄSEK

Wybieraj owoce świeże, mrożone lub suszone, niesolone orzechy i nasiona. Stosuj do przyrządzanych potraw świeże lub suszone zioła, które poprawią i wyostrożą zmysł smaku u dziecka. U dzieci jedzących słodczy kilka razy dziennie częściej występuje próchnica i przedwczesna utrata zębów.

### CZY WIESZ ŻE? //

ZDROWE ŻYWIENIE

*(...) dziecko zjadając paczkę chipsów pochtania około 3 g soli, czyli ponad potowę zalecanego dziennego spożycia.*

// - <https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/sol-w-zywieniu-dzieci-i-mlodziezy-praktyczne-wskazowki/>



#ŻyjDobrze

## PLANUJ ZAKUPY SPOŻYWCZE

Rób zakupy spożywcze w oparciu o wcześniej przygotowaną listę. Nie poddawaj się niezdrowym zachciankom dziecka. Tłumacz i edukuj dzieci podczas wspólnego robienia zakupów. Czytaj etykiety i skład produktów, unikaj przetworzonej żywności. To, co odpowiednie dla osób dorosłych, nie zawsze jest zdrowym wyborem dla dziecka.

### CZY WIESZ ŻE?

*Jedno z ostatnich badań w Wielkiej Brytanii wykazało, że dzieci, które jedzą więcej ultra przetworzonej żywności, są bardziej narażone na nadwagę lub otyłość jako dorośli.*

– <https://edition.cnn.com/2021/08/10/health/ultra-processed-food-kids-teens-diet-wellness/index.html>

ZDROWE ŻYWIENIE



#ŻyjDobrze

## PAMIĘTAJ O PICIU PŁYNÓW!

Wypij rano szklankę wody na czczo. Pamiętaj w ciągu dnia o częstym piciu małymi łykami (wody, naparów owocowych lub ziołowych), nawet gdy nie masz pragnienia. Staraj się przyjąć codziennie ok. 8-10 szklanek płynów. Gotuj i spożywaj zupy, które też są źródłem nawodnienia organizmu.

### CZY WIESZ ŻE?

*U osób w podeszłym wieku łatwo można przeoczyć objawy odwodnienia, dlatego niezmiernie ważne jest stosowanie odpowiedniej profilaktyki, polegającej głównie na odpowiednim nawadnianiu.*

– J. Joško-Ochojska i wsp., Odwodnienie osób w podeszłym wieku jako problem zdrowia publicznego. Hygeia Public Health, 2014, 49(4), str. 716

ZDROWE ŻYWIENIE



#ŻyjDobrze

## PLANUJ ZAKUPY SPOŻYWCZE!

Pamiętaj, że osoby starsze z rozpoznawanymi chorobami wymagają indywidualnych zaleceń żywieniowych. Rób przemyślane zakupy spożywcze, uwzględniając swoje dolegliwości zdrowotne. Korzystaj z przygotowanej wcześniej listy. Pilnuj terminów ważności produktów spożywczych. Wykorzystuj mądrze resztki produktów i przygotowanych z nich potraw.

### CZY WIESZ ŻE? //

#### ZDROWE ŻYWIENIE

Zamrażanie opóźnia psucie się produktów spożywczych, dzięki zmniejszeniu aktywności enzymów uczestniczących w procesach prowadzących do zepsucia oraz zapobieganiu namnażania się w nich drobnoustrojów. Należy pamiętać, aby nie zamrażać ponownie produktu raz rozmrożonego.

//

- [https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fwww.zsrcku.pl%2Fasp%2Fplik%2Fnauczanie\\_na\\_odleglosc%2Futrwalanie\\_zywnosci.docx](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=http%3A%2F%2Fwww.zsrcku.pl%2Fasp%2Fplik%2Fnauczanie_na_odleglosc%2Futrwalanie_zywnosci.docx)



#ŻyjDobrze

## DBAJ O WŁAŚCIWE PROPORCJE MIĘDZY ŻYWNOCIĄ

Jedz regularnie małe posiłki. Uwzględnij warzywa i owoce. Mogą być rozdrobnione lub przetarte, w postaci musów lub soków. Spożywaj produkty zbożowe. Jedz ryby, jaja, produkty mleczne typu kefir, jogurty naturalne. Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i przetworzonych produktów, takich jak konserwy mięsne czy tłuste wędliny. Sięgaj po oleje roślinne (oliwę z oliwek, olej rzepakowy).

### CZY WIESZ ŻE? //

#### ZDROWE ŻYWIENIE

Rzeżucha ma właściwości oczyszczające organizm, poprawia apetyt i wspomaga trawienie. (...) Jedzenie rzeżuchy zalecane jest osobom cierpiącym na cukrzycę, anemię, dolegliwości tarczycy, chorobę wieńcową, reumatyzm, a także mającym kłopoty z krążeniem.

//

- <https://jedzowoceiwarzywa.pl/supermoce/lisciaste/>





#ŻyjDobrze

**ZDROWE ŻYWIENIE**

**DOROŚLI**

- Jedz różnorodnie z pomysłem i uwagą
- Dbaj o właściwe proporcje składników posiłków
- Ogranicz słone i słodkie przekąski
- Planuj zakupy spożywcze
- Pij wodę

**SENIORZY**

- Zadbaj o urozmaicenie diety i dostosuj ją do swojego poziomu aktywności fizycznej
- Dbaj o właściwe proporcje między żywnością
- Unikaj spożycia cukru i nie dosalaj potraw
- Pamiętaj o piciu płynów!
- Planuj zakupy spożywcze!

**MŁODZIEŻ**

- Zadbaj o różnorodność diety
- Ogranicz słone i słodkie przekąski
- Pamiętaj o wodzie!
- Myśl, co kupujesz!

**DZIECI**

- Zadbaj o urozmaicenie diety
- Unikaj słonych i słodkich przekąsek
- Podawaj wodę!
- Planuj zakupy spożywcze!

# ZDROWIE PSYCHICZNE

---



## 4. ZDROWIE PSYCHICZNE

Jaka jest nasza kondycja po pandemii Covid-19 i jak można ją poprawić?

dr n. o zdr. Tomasz Białas

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie

### 1. Wprowadzenie.

Zdrowie psychiczne zazwyczaj definiuje się jako dobrostan, w którym jednostka realizuje swoje możliwości i potrafi poradzić sobie z różnorodnymi sytuacjami życiowymi, jak również jest w stanie uczestniczyć w życiu społecznym oraz produktywnie pracować [1]. Dobrostan taki obejmuje emocjonalne, psychologiczne i społeczne dobre samopoczucie i zakłada przeżywanie pozytywnych uczuć (np. szczęście, satysfakcja), posiadanie pozytywnych postaw wobec własnych obowiązków i wobec innych ludzi oraz pozytywne funkcjonowanie (np. integracja społeczna, aktualizacja i spójność).

Istniejące dane i prognozy na temat zdrowia psychicznego pokazują, że zaburzenia psychiczne są poważnym i narastającym problemem na całym świecie. Depresja oraz zaburzenia związane z nadużywaniem alkoholu są to dwa, zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), najczęściej występujące zaburzenia psychiczne na świecie, dlatego do tych dwóch przypadłości autor odwołuje się w największym stopniu. Depresja znajduje się na liście 20 najważniejszych przyczyn niepełnosprawności na świecie. Zaburzenia psychiczne i zaburzenia związane z nadużywaniem substancji psychoaktywnych przyczyniają się do wyjaśniania aż 31% globalnego obciążenia chorobą (ang. *Global Burden of Disease - GBD*), tj. kompleksowej miary stanu zdrowia obejmującej analizę umieralności, niepełnosprawności i czynników zagrażających zdrowiu. Około 9 na 10 przypadków samobójstw jest powiązanych z depresją i używaniem różnych substancji, takich jak alkohol, narkotyki i inne. Według prognozy WHO, w 2030 roku depresja będzie czynnikiem w największym stopniu odpowiedzialnym za GBD. Szacuje się, że w krajach o wysokim dochodzie depresja może przyczynić się do GBD w większym stopniu, niż w krajach o niskim dochodzie. Zaburzenia psychiczne powodują znaczną niepełnosprawność, mimo że mogą nie wpływać na przedwczesną umieralność, z wyjątkiem tych, które prowadzą do samobójstw. Publikacje analizujące stan zdrowia Polaków również wskazują, że to depresja, przemoc i zaburzenia związane z nadużywaniem alkoholu znajdują się w czołówce listy czynników przyczyniających się do GBD [2].

Przykładowo w Polsce w wyniku samobójstw, stanowiących skrajnie niekorzystne następstwa zaburzeń psychicznych, ginie prawie dwa razy więcej osób, niż w wypadkach samochodowych. Badanie „Epidemiologia zaburzeń psychiatrycznych i dostępność psychiatrycznej opieki zdrowotnej” już dekadę temu wykazało, że wśród 3% mieszkańców Polski w wieku produkcyjnym, wystąpił w ciągu dotychczasowego życia przynajmniej jeden epizod depresyjny o dowolnym nasileniu [3].

Już przed okresem epidemii Covid-19 wiele badań wskazywało na powszechne narastanie zagrożeń zdrowia psychicznego, stanowiących problem cywilizacyjny. Raport Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) i Komisji Europejskiej pt. „*Health at a Glance: Europe 2018*” wskazuje, że w 2016 r. ponad jedna na sześć osób w krajach UE (17,3%) miała problem ze zdrowiem psychicznym. Oznacza to, że około 84 mln mieszkańców Unii zmagало się z zaburzeniami psychicznymi, takimi jak depresja, zaburzenia lękowe oraz zaburzenia związane z używaniem alkoholu i nar-



kotyków. Choroby psychiczne dotyczą w największym stopniu Finów, Holendrów i Francuzów (ok. 19% populacji), zaś w najmniejszym stopniu Polaków, Bułgarów i Rumunów (poniżej 15%). Najlepiej w rankingu wypadają więc kraje uboższej Europy Środkowej i Wschodniej. Zdaniem autorów raportu te różnice między krajami mogą wynikać z większej wiedzy obywateli i świadomości o zdrowiu psychicznym oraz mniejszej stygmatyzacji związanej z chorobami psychicznymi, a także z łatwiejszego dostępu do usług w tym zakresie. Ponadto w wielu krajach wciąż panuje powszechne przekonanie, że lepiej jest unikać mówienia o chorobie psychicznej, aby nie być napiętnowanym. Innym powodem może też być różna sytuacja finansowa, która powoduje rzadsze korzystanie z pomocy psychiatrów i psychoterapeutów. Z raportu wynika również, że aż 25 milionów Europejczyków (5,4% populacji) cierpiało na stany lękowe, 21 mln (4,5%) miało depresję lub stany depresyjne, 11 mln (2,4%) zmagало się z uzależnieniem od alkoholu i/lub narkotyków, ok. 1,5 mln (0,3%) ludzi miało zaburzenia ze spektrum schizofrenii. Ciężkie choroby psychiczne, takie jak zaburzenia afektywne dwubiegunowe, dotyczyły prawie 5 mln ludzi (1% populacji). Badania wykazują, że zaburzenia lękowe, zaburzenia depresyjne i zaburzenia dwubiegunowe występują częściej wśród kobiet niż wśród mężczyzn. Niektóre z tych różnic między płciami mogą wynikać z większej skłonności kobiet do zgłaszania problemów zdrowia psychicznego. Jedynym wyjątkiem są zaburzenia psychiczne związane z używaniem narkotyków i alkoholu – zaburzenia te występują ponad dwukrotnie częściej u mężczyzn niż u kobiet [4].

## 2. Kondycja psychiczna w dobie pandemii Covid-19.

W ciągu dwóch lat trwania pandemii Covid-19 wielu ludzi doświadczyło i nadal doświadcza różnego rodzaju traumy, której specyfika zainspirowała specjalistów do wyodrębnienia osobnego zjawiska i określenia go mianem „zespołu stresu popandemicznego” (ang. *post-pandemic stress disorder – PPSD*), będącego odmianą zespołu stresu pourazowego. Pandemia powoduje długotrwały stres, co oznacza, że eksplozja zaburzeń z nim związanych może być przesunięta w czasie i ujawnić się w najbliższej przyszłości. Na obecny moment zespół stresu popandemicznego nie stanowi poważnego problemu i nie jest tak traktowany, bo okoliczności, w jakich się znajdujemy, wracają do normy. Jednak, jak w przypadku każdej innej traumy, jej rozmiary, zdaniem psychoterapeuty Owena O’Kane, twórcy terminu PPSD, dostrzeżemy dopiero wtedy, gdy pandemia się rzeczywiście zakończy. Symptomy tego zjawiska, obniżającego poziom naszej kondycji psychicznej, u każdego mogą wyglądać inaczej – lęk, niska motywacja, negatywne myślenie, uczucie bezsilności i ciągłego zmagania z przeciwnościami, zaburzenia snu, apetytu, odrętwienie, uczucie irytacji i złości, wycofanie społeczne [5].

Pandemia Covid-19 wywarła i ciągle wywiera ogromny negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i samopoczucie ludzi na całym świecie. Panika i lęk przed zagrożeniem życia, obawa przed nieznaną chorobą, ograniczony dostęp do pomocy medycznej, głównie specjalistycznej, z uwagi na ograniczenia przeciwepidemiczne, ograniczenie kontaktów bezpośrednich z innymi ludźmi, niezbędnych dla zachowania zdrowia psychicznego, wreszcie ograniczenia gospodarcze rzutujące na niepewną przyszłość ludzi pracujących na co dzień w segmentach gospodarki najbardziej dotkniętych epidemią, to czynniki rzutujące na systematyczne pogarszanie się kondycji psychicznej. Dwie trzecie Polaków w trakcie pandemii Covid-19 odczuwało zmęczenie lub osłabienie. Są to objawy obserwowane w przypadku wielu chorób. Występowanie tych objawów istotnie wpływa na jakość życia oraz na rozwój chorób układu krążenia, zaburzeń zdrowia psychicznego, a także zwiększa ryzyko występowania wypadków i urazów. Pandemia Covid-19 stanowiła poważny czynnik stresujący i wywoływała poczucie lęku, które również istotnie mogły przyczynić się do przewlekłego poczucia zmęczenia lub osłabienia. Obniżony nastrój, obniżona samoocena, depresja, stany lękowe, objawy nerwicowe lub pogorszenie zdrowia psychicznego w trakcie pandemii Covid-19 deklarowało 48% Polaków. Wskazu-

je to na pilną potrzebę poprawy dostępu do opieki psychologicznej i psychiatrycznej oraz edukacji na temat metod postępowania w przypadku podejrzenia wystąpienia zaburzeń zdrowia psychicznego. Higiena zdrowia psychicznego w dobie mediów społecznościowych jest znacznie utrudniona, a jednym z kluczowych elementów przeciwdziałania skutkom zdrowotnym wynikającym z zaburzeń nastroju i zaburzeń zdrowia psychicznego jest wsparcie społeczne [6].

Okres pandemii Covid-19 charakteryzował się przede wszystkim wzrostem poziomu stresu, powodowanym wieloma czynnikami, do których można zaliczyć: spowolnienie gospodarcze; straty finansowe, rzeczywiste lub przewidywane; izolację i towarzyszącą jej kwarantannę; braki w zaopatrzeniu; niepewność; samotność, lęk przed zakażeniem; stygmatyzację związaną z zakażeniem lub jego ryzykiem oraz nudę. Czynniki te w sferze psychicznej mają swoje konsekwencje, wśród których możemy wyróżnić zaburzenia depresyjne, zaburzenia lękowe, samookaleczenia, próby samobójcze, nadużywanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych oraz przemoc. Z kolei ten zwiększony poziom stresu w sferze społecznej ma znaczący wpływ na izolację społeczną, wzrost bezrobocia, wypalenie zawodowe oraz rozpad związków [7].

Bardzo zatrważające są również dane dotyczące samobójstw w Polsce. Co prawda w ciągu ostatnich 5 lat ogólna liczba zgonów w wyniku prób samobójczych jest stała i oscyluje wokół 5 200 osób, to już w grupie wiekowej do 18. roku życia w latach 2017-2021 zanotowano 9% wzrost. W omawianym czasie notuje się również ogólny wzrost prób samobójczych od 11 139 w roku 2017 do 13 798 w roku 2021 (19% wzrost), natomiast w grupie poniżej 18. roku życia ten wzrost sięga 51% [8].

### 3. Przegląd badań.

Badania nad ogólną kondycją zdrowia psychicznego oraz poziomem odczuwanego stresu wskazują, że ten stan uległ pogorszeniu w porównaniu z normą sprzed pandemii. Zwraca się uwagę na dominację zaburzeń codziennego funkcjonowania (radzenie sobie z obowiązkami, zadowolenie z wykonywanych zadań, symptomy somatyczne - bóle głowy, wyczerpanie, osłabienie, subiektywne złe samopoczucie, oraz odczuwanie niepokoju i problemy ze snem).

Badanie *Życie w dobie pandemii*, przeprowadzone przez Instytut Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego wskazuje że:

- u 53% badanych występuje wysoki lub bardzo wysoki poziom odczuwanego stresu powodujący pogorszenie stanu zdrowia,
- około 26% badanych stanowią osoby, których stan zdrowia psychicznego można uznać za zły, z uwagi na fakt pojawiania się u nich myśli samobójczych i innych objawów depresyjnych, a wielu z nich zwiększyło spożywanie alkoholu w okresie pandemii,
- niemal 30% badanych pije ryzykownie alkohol,
- wśród osób, które zwiększyły spożycie alkoholu w ostatnim miesiącu (wskaźnik narażenia na ryzyko związane z jego używaniem) są osoby pijące mniej intensywnie niż w okresie przed pandemią, ale nie zauważają możliwych pozytywnych skutków tej sytuacji (preferują wcześniejsze używanie alkoholu jako sposób radzenia sobie ze stresem) [9].

Z kolei badanie *Nastolatki wobec pandemii*, badające poziom lęku i depresji w tej grupie wiekowej w 3 miesiącach epidemii (sierpień, wrzesień i listopad 2020 r.), wskazuje dobitnie na liniowy wzrost nasilenia tych zjawisk. W ostatnim miesiącu, podczas trwania nauki zdalnej, nasile-

nie objawów lęku i depresji u młodzieży wiązało się z trudnymi relacjami z najbliższymi w domu. Dodatkowo występował istotny związek nasilenia tych objawów ze zwiększoną liczbą codziennych obowiązków czy trudnościami w realizacji swoich zainteresowań i ograniczonym dostępem do aktywności fizycznej [10].

Wyniki badania *Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii* [11], przeprowadzone podczas pierwszej fali epidemii Covid-19 wskazują, że połowa badanych (49,8%) była w pierwszym okresie pandemii zadowolona ze swojego życia, natomiast co trzecia osoba (33,4%) oceniła je negatywnie. Istotnie częściej chłopcy niż dziewczęta (18,36% vs 8,2%) byli zdecydowanie zadowoleni ze swojego życia. Respondenci byli w tym czasie głównie zadowoleni z braku konieczności chodzenia do szkoły (50,6%), większej ilości czasu na odpoczynek (49,6%) oraz braku stresu szkolnego (49,0%). To, co było dla większości badanych trudne, to brak możliwości spotkania z kolegami i koleżankami (63,2%) i konieczność siedzenia w domu (51,4%). Prawie co trzeci respondent (30,8%) uznał, że w badanym okresie jego samopoczucie pogorszyło się, co piąty (18%) stwierdził, że poprawiło się, a prawie połowa badanych (47,6%) nie zauważyła w tym czasie zmiany. Na gorsze samopoczucie skarżyły się zdecydowanie częściej dziewczęta niż chłopcy (36,5% vs 25,4%).

Istotnym ustaleniem był fakt, że w badanym okresie ponad co siódmy respondent (15%) doznał przemocy ze strony rówieśników, co dziewięty (10,8%) ze strony bliskiej osoby dorosłej. Co 20 osoba (5,4%) była świadkiem przemocy wobec rodzica lub innego dziecka. Wykorzystywania seksualnego doświadczyło 10,2% respondentów, w tym 9,2% zostało wykorzystanych seksualnie bez kontaktu fizycznego (ekshibicjonizm, słowna przemoc, werbowanie w internecie do celów seksualnych), a 2,6% respondentów z kontaktem fizycznym.

Prawie co dziewięty (10,8%) w wieku 13-17 lat doświadczył w okresie od połowy marca do końca czerwca 2020 r. przemocy ze strony bliskich dorosłych. Istotnie częściej doświadczyły jej starsze nastolatki: 16,5% w wieku 16-17 lat oraz 7,2% w wieku 13-15 lat. Również istotnie częściej przemocy ze strony bliskich osób dorosłych doświadczyły nastolatki mieszkające na wsi niż w mieście: odpowiednio 15,3% vs 7,2%. Przemoc ze strony bliskich dorosłych, której doświadczali nastolatki, to przede wszystkim przemoc psychiczna. Doświadczyło jej 9,2% respondentów, zaś przemocy fizycznej trzy razy mniej – 3,2% badanych. Autorzy ponadto wskazują czynniki rodzinne, takie jak nadużywanie alkoholu, zażywanie narkotyków oraz choroba psychiczna, jako wpływające i pogłębiające negatywne efekty pogorszenie kondycji psychicznej młodych Polaków.

#### 4. Praca zdalna, nauka zdalna?

Stres i niepokój związany z przedłużającym się stanem epidemii SARS-CoV-2 wystawił na próbę kondycję psychiczną osób aktywnych zawodowo. Długotrwałe podwyższenie poziomu stresu, w połączeniu z kontynuacją pracy zdalnej, może skutkować zaburzeniami samopoczucia zatrudnionych. Jak wynika z badania Hays Poland, pogorszenia stanu zdrowia psychicznego w wyniku pandemii doświadczył co trzeci pracownik.

Międzynarodowe badanie IPSOS, przeprowadzone w 28 krajach świata na przełomie listopada i grudnia 2020 dla Światowego Forum Ekonomicznego pokazuje, że w czasie pandemii Covid-19 ponad połowa osób pracujących odczuwała lęk związany z bezpieczeństwem pracy (56%), stres wynikający z nowej organizacji pracy (55%) i życia rodzinnego (np. opieka nad dziećmi) lub też trudności

związane ze znalezieniem równowagi pomiędzy pracą a innymi sferami życia. Badanie pokazuje poważne zakłócenia w życiu zawodowym ludzi na całym świecie. Od chwili wybuchu pandemii aż 52% badanych musiało pracować z domu, 32% pracowało więcej, 32% - mniej, 30% wzięło urlop, a 15% odeszło z pracy. Niemal co drugi aktywny zawodowo twierdzi, że w czasie pandemii ma zmniejszoną produktywność (46%) i pracuje w niekonwencjonalnych godzinach - na przykład bardzo wcześnie rano lub późno w nocy (44%). Prawie połowa osób pracujących z domu skarży się na samotność i izolację (49%) lub trudności z wykonywaniem pracy z powodu nieodpowiedniej organizacji miejsca pracy czy wyposażenia domowego biura (46%) [12].

W okresie pandemii SARS-CoV-2 dla wielu z nas praca zdalna stała się niejednokrotnie jedyną możliwą formą kontynuowania aktywności zawodowej. Wspomiane badanie wskazuje, że 52% zatrudnionych dorosłych na świecie w czasie pandemii pracuje lub pracowało w domu: od 74% w Kolumbii do zaledwie 26% w Japonii (w Polsce odsetek ten wyniósł 40%). Przy czym na izolację i samotność podczas pracy z domu skarży się średnio połowa pracujących.

Praca zdalna wpływa nie tylko na oczekiwania wobec pracodawców, ale i na nasz styl życia. Kontakty wirtualne bywają nieraz przyczyną osłabienia kontaktów ze współpracownikami, są wyzwaniem dla pracodawców w kontekście budowy relacji w zespole. Niewątpliwie pracując z domu częściej niż przed epidemią, mieszamy także różne sfery swojego życia. Badania pokazują, że zdecydowana większość osób wykonujących obowiązki spoza biura realizuje w godzinach pracy czynności związane z życiem prywatnym. Dwa lata pandemii pokazały, że wielu z nas przyzwyczało się i zaakceptowało zdalny model pracy, tym niemniej 37% pracujących zdalnie utrzymuje, że taki model pracy negatywnie wpływa na jakość relacji ze współpracownikami [13]. Pomimo wzrostu optymizmu, jaki obserwujemy z związku z wygaszaniem stanu epidemii, dla części pracowników praca zdalna była i jest pułapką. Brak bezpośredniego kontaktu szefa z podwładnymi sprawia, że trudniej jest zauważyć potencjalne problemy, z którymi mogą zmagać się pracownicy. O ile wyniki i skuteczność w osiąganiu założonych celów są w pełni mierzalne również podczas pracy zdalnej, to dostrzeżenie pierwszych oznak gorszej kondycji psychicznej pracownika jest zdecydowanie trudniejsze. Nawet gdy szef zespołu świadomie podchodzi do kwestii budowania zaangażowania w okresie pracy zdalnej, pozostaje w stałym kontakcie z podwładnymi, oferuje im niezbędne wsparcie i organizuje regularne, nieformalne spotkania online, to w tej sytuacji trudniej jest dostrzec, że z pracownikiem dzieje się coś złego. Osobie, która mierzy się z pogorszeniem samopoczucia, łatwiej jest bowiem zachować pozytywną postawę podczas 20-minutowej rozmowy wideo na platformie TEAMS czy ZOOM, niż podczas 8-godzinnego pobytu w miejscu pracy. Między innymi dlatego okres pandemii niesie za sobą więcej zagrożeń dla kondycji psychicznej pracowników.

Podobną sytuację można zaobserwować wśród uczniów i studentów, którzy przez dłuższy okres realizowali swoją edukację przy udziale nauki zdalnej, co niewątpliwie odbija się negatywnie na zdrowiu psychicznym. Zdaniem autorów badań nad młodzieżą w dobie pandemii, zaskakującą sprawą jest odkrycie wśród uczniów ich słabej kondycji psychicznej. Potwierdziły się wcześniejsze przypuszczenia, że najmłodszy gorzej sobie radzą w pandemii oraz to, że efekty kwarantanny będą jeszcze widoczne dłuższy czas po jej zakończeniu. Tylko 61% było zadowolonych z życia. Według wyników uzyskanych za pomocą wskaźnika dobrego samopoczucia (WHO 5) prawie połowa badanych uczniów (48%) cierpi na nastroje depresyjne. Wyniki są zaskakujące, gdyż wydawało się, iż spotkanie z rówieśnikami pozwoli na powrót do normalności sprzed pandemii. Wyjątkowo niski poziom dobrostanu psychicznego uczniów wskazuje, że można mówić o epidemii depresji wśród uczniów starszych klas szkoły podstawowej [14].

Z kolei badania przeprowadzone wśród studentów wskazują, że ponad połowa badanych zgłasza objawy psychosomatyczne. Wypalenie edukacyjne jest głównym czynnikiem ryzyka złego stanu zdrowia psychicznego. W związku z tym należy przyjąć, że przeciążenie nauką zdalną jest jednym z zagrożeń dla ich zdrowia psychicznego.

Należy przyjąć, że pojawiające się dolegliwości psychosomatyczne będą miały negatywny wpływ na uwagę, koncentrację, procesy myślowe i pamięć. To z kolei przełoży się na spadek wyników w nauce. W ten sposób uczniowie mogą zdać sobie sprawę z obniżenia ich szans edukacyjnych i życiowych. W konsekwencji prowadzi to do dalszych negatywnych efektów psychospołecznych, które utrudnią adaptację do warunków stwarzanych przez pandemię oraz obecnych w świecie po pandemii [15]. Przykładowo badania nad kondycją studentów w Rzeszowie i Lublinie w okresie pandemii wskazują m. in. niepożądane zmiany, dotyczące także funkcjonowania psychospołecznego. Ponad 40% studentów doświadczyło obniżenia wiary we własne możliwości, a ponad 30% odczuwało zagrożenie własnego zdrowia, a nawet życia. Część badanych wskazała także na nasilenie problemów ze snem (37%). Bardzo niepokojącym symptomem okazało się poczucie osamotnienia, którego wzrost zauważyło u siebie 48% badanych. Jednocześnie podobna liczba studentów zasygnalizowała kwestię rozluźnienia się więzi z rówieśnikami. Blisko 57% respondentów miało poczucie ograniczeń w spędzaniu wolnego czasu [16].

Nauczyciele, obok uczniów, są grupą zawodową, która w wyniku przejścia na pracę zdalną doświadczyła wyraźnego wzrostu stresu, lęku oraz depresji. W licznych badaniach realizowanych na całym świecie, nauczyciele zgłaszali wzrost zagrożeń psychospołecznych w środowiskach pracy, związanych z ograniczonymi zasobami, problemami interpersonalnymi, zagubieniem ról i przeciążeniem pracą, zarządzaniem niepewnością, zaburzeniami psychosomatycznymi i wypaleniem zawodowym [17].

## 5. Depresja.

Depresja jest chorobą lub raczej, zgodnie z Międzynarodową Klasyfikacją Chorób, zespołem kilku jednostek chorobowych. Schorzenie to charakteryzuje się obniżeniem nastroju, utratą zainteresowań i odczuwania przyjemności, spadkiem energii i poczucia własnej wartości, przeświadczeniem o własnej winie za wszelakie zdarzenia, zaburzeniami snu i apetytu oraz trudnościami w koncentracji. Depresji często towarzyszą objawy lęku. Zaburzenie może być przewlekłe lub nawracające. Okres nasilenia objawów doprowadza do ograniczenia normalnego funkcjonowania i wypełniania swoich obowiązków. Depresja powinna zostać rozpoznana przez lekarza i poddana prawidłowemu leczeniu, które może uwzględniać leczenie farmakologiczne. Uważa się, że depresja jest prawidłowo rozpoznawana tylko u 30–50% pacjentów zgłaszających się do lekarza pierwszego kontaktu [18]. Co dziesiąty pacjent zgłaszający się do lekarza rodzinnego z powodu innych dolegliwości ma pełnoobjawową depresję, a drugie tyle osób cierpi z powodu pojedynczych objawów depresyjnych. Jedynie połowa pacjentów spośród osób z rozpoznaną depresją, otrzymuje adekwatne leczenie [19].

Depresja jest powszechną chorobą na całym świecie, na którą szacunkowo cierpi, zdaniem WHO 3,8% populacji, w tym 5,0% wśród dorosłych i 5,7% wśród dorosłych w wieku powyżej 60 lat. Oznacza to, że problemem tym jest dotkniętych około 280 milionów ludzi na świecie. Obecnie stanowi ona czwartą spośród najczęściej występujących chorób, a szacuje się, że pod koniec bieżącej dekady zajmie pierwsze miejsce. Depresja różni się od zwykłych wahań nastroju i krótkotrwałych

reakcji emocjonalnych na wyzwania życia codziennego. Zwłaszcza nawracająca i o umiarkowanym lub ciężkim nasileniu depresja może stać się poważnym stanem zdrowia. Może powodować poważne cierpienie osoby dotkniętej chorobą i słabe funkcjonowanie w pracy, w szkole i w rodzinie. Depresja częściej dotyka kobiet niż mężczyzn, a poważną grupę ryzyka stanowią ludzie młodzi. W najgorszym przypadku depresja może prowadzić do samobójstwa. Co roku z powodu samobójstw umiera na świecie ponad 700 tys. osób. Samobójstwo jest czwartą najczęstszą przyczyną śmierci 15-29-latków. Chociaż istnieją znane, skuteczne metody leczenia zaburzeń psychicznych, ponad 75% ludzi, zwłaszcza w krajach o niskich i średnich dochodach, nie otrzymuje żadnego leczenia. Bariery w skutecznej opiece obejmują brak zasobów, brak wyszkolonych pracowników opieki zdrowotnej oraz piętno społeczne związane z zaburzeniami psychicznymi. Osoby cierpiące na depresję często nie są prawidłowo diagnozowane, a osoby, które nie cierpią na tę chorobę, są zbyt często błędnie diagnozowane i przepisywane im są leki przeciwdepresyjne [20].

## 6. Jak rozpoznać depresję.

Żeby rozpoznać depresję, należy konieczne stwierdzić występowanie co najmniej 2 z 3 objawów podstawowych, do których zaliczamy:

1. obniżony nastrój pojawiający się rano i utrzymujący się przez większą część dnia, prawie codziennie, niezależnie od okoliczności; poczucie smutku i przygnębienia;
2. utrata zainteresowania działaniami, które zazwyczaj sprawiają przyjemność lub zanik odczuwania przyjemności – tzw. anhedonia, czyli zubożenie emocjonalne;
3. osłabienie energii lub szybsze męczenie się;

Dodatkowo konieczne jest rozpoznanie objawów uzupełniających tak, aby łączna liczba objawów wraz z objawami podstawowymi wynosiła co najmniej 4. Objawy dodatkowe obejmują:

1. zaburzenia snu (najbardziej typowe – wczesne budzenie się);
2. myśli samobójcze;
3. problemy z pamięcią i koncentracją uwagi;
4. utrata wiary w siebie i/lub pozytywnej samooceny;
5. poczucie winy (nadmierne i zwykle nieuzasadnione);
6. spowolnienie psychoruchowe (rzadziej pobudzenie);
7. zmiany łaknienia i masy ciała (częstsze zmniejszenie apetytu niż zwiększenie).

Dodatkowo przynajmniej dwa podstawowe objawy tej choroby oraz minimum dwa objawy dodatkowe, spośród wymienionych powyżej, aby można było zdiagnozować depresję, powinny utrzymywać się przynajmniej przez dwa tygodnie [21].

Pomocny we wstępnym diagnozowaniu depresji jest również dostępny powszechnie w internecie [22] test do samodzielnego wypełnienia, służący do rozpoznania objawów depresji według skali depresji Becka [23]. Wynik od 14 punktów wzwyż, w 63 punktowej skali, już wskazuje na możliwość wystąpienia łagodnej depresji, a każdy wzrost wartości punktowej wskazuje na wzrost nasilenia samego zjawiska. Jednak należy pamiętać, że żadna samodzielna negatywna ocena swojej kondycji psychicznej nie zastąpi profesjonalnej diagnozy lekarskiej, która umożliwi wdrożenie leczenia, jeśli zaistnieje taka potrzeba.

## 7. Depresja w oczach Polaków.

Postrzeganie depresji przez Polaków w trakcie pandemii Covid-19 było przedmiotem badań Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS) w listopadzie 2021 r. Podobne badanie zostało zrealizowane już w 2018 r., co umożliwia porównanie wyników na przestrzeni 3 lat. Jak wynika z deklaracji respondentów, depresja dotknęła 11% z nich (ponad 3,2 mln Polaków), przy czym 3% (ponad 960 tys.) choruje na nią obecnie. W 2018 r. odsetek zmagających się z depresją wynosił również 3%, natomiast ci, którzy chorowali na nią w przeszłości stanowili 7%. Czynnikiem największego ryzyka depresji jest młody wiek, do choroby tej przyznaje się aż 17% badanych poniżej 25. roku życia, a 11% z nich choruje na nią obecnie. W grupie uczniów i studentów jest to odpowiednio 24% i 11%. Doświadczeniem depresji, na tle pozostałych grup wiekowych, wyróżniają się także najstarsi respondenci, mających co najmniej 75 lat (15% z nich przyznaje się do depresji). Do depresji – głównie w przeszłości – relatywnie często przyznają się mieszkańcy wielkich miast (doświadczyło jej łącznie 18% spośród nich). W nieco większym stopniu deklaracje takie składają kobiety niż mężczyźni (14% vs 8%). Czynnikiem ryzyka jest również sytuacja ekonomiczna, respondenci uzyskujący niskie dochody w przeliczeniu na osobę w gospodarstwie domowym (od 1 000 do 1 500 zł – 15%) oraz źle oceniający swoją sytuację materialną – 14% [24]. Badanie próbowało również odpowiedzieć na pytanie o elementy stylu życia, które w oczach respondentów najbardziej przyczyniają się do depresji. Zdaniem największej grupy badanych, do depresji przyczynia się nadmierny, długotrwały stres (71%), w dalszej kolejności samotność, brak kontaktów z ludźmi lub kontakty powierzchowne (56%) oraz szybkie tempo życia, brak czasu dla siebie, nadmiar obowiązków, pracy (52%). Warto wskazać, że złe, toksyczne relacje z ludźmi wskazywane były w tym kontekście rzadziej niż niewystarczające kontakty z ludźmi (41%). Zdaniem relatywnie niewielu respondentów, do zachorowania na depresję przyczynia się nadużywanie alkoholu i narkotyków (16%), zbyt mała ilość snu i odpoczynku (14%), a jeszcze rzadziej niewłaściwe odżywianie (3%). W stosunku do 2018 r. opinie na temat sposobu życia przyczyniającego się do zachorowania na depresję zmieniły się w niewielkim stopniu. W odbiorze społecznym wzrosło jedynie znaczenie nadmiernego stresu (o 3 punkty procentowe), a spadło – nadużywanie alkoholu i narkotyków (o 7 punktów), szybkiego tempa życia (o 4 punkty) i złych, toksycznych relacji międzyludzkich (o 3 punkty). Podobnie jak 3 lata wcześniej, największe znaczenie przypisuje się nadmiernej, długotrwałemu stresowi, a w dalszej kolejności samotności, niewystarczającym kontaktom z ludźmi oraz nadmiernemu tempu życia i brakowi czasu dla siebie. Z uwagi na fakt, że wiek jest zmienną, która najbardziej różnicuje wskazania odnośnie chorowania na depresję, warto zaznaczyć, że na przestrzeni 3 lat największy wzrost odsetka doświadczających depresji obserwujemy wśród najmłodszych (18-24 lata – 1% w 2018 r. i 11% w 2021 r.) oraz najstarszych (75 i więcej – 1% w 2018 r. i 5% w 2021 r.). Z kolei w grupie uczniów i studentów odsetek deklarujących chorowanie na depresję obecnie zwiększył się dwukrotnie, a tych, którzy twierdzą, że doświadczyli jej w przeszłości – czterokrotnie [24]. Badanie to ma oczywiście swoje ograniczenia i nie może być traktowane jako wskazanie pełnej skali zjawiska depresji w Polsce, jednakże stanowi wyraz samooceny stanu zdrowia Polaków w tym obszarze. Zakładając, że chorujący na depresję jest świadomy swojej choroby oraz fakt, że depresja jest chorobą postrzeganą jako wstydliva, co skłania niektórych respondentów do jej ukrywania, można potraktować uzyskany wynik badania jako dolną granicę skali zjawiska. Respondenci w przeważającej części wiążą depresję z traumatycznymi przeżyciami życiowymi i niewątpliwie takim stresorem stała się pandemia Covid-19. Wzrost tego niepokojącego zjawiska wśród najmłodszych (poniżej 25. roku życia) oraz najstarszych (powyżej 75.), a więc grup wiekowych, które w największym stopniu poniosły społeczne koszty epidemii i związanej z nią izolacji, również wskazuje na pandemię, jako możliwą przyczynę rozwoju tej choroby.

O wzroście problemu Polaków ze zdrowiem psychicznym, w tym z depresją, świadczą również dane dotyczące zwolnień chorobowych po wybuchu pandemii Covid-19. W 2020 r. wszystkie absencje chorobowe Polaków z tytułu zaburzeń psychicznych stanowiły 10,8%, co stanowi 27% wzrost w stosunku do 2019 (8,5% wszystkich absencji) [25].

W pierwszym pandemicznym roku 2020 osoby ubezpieczone w ZUS na zwolnieniu chorobowym z powodu reakcji na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne, epizod depresyjny oraz zaburzenia depresyjne nawracające przebywały łącznie ponad 17,6 mln dni i było to ponad 2 razy więcej niż w 2012 r. (8,2 mln dni). W tym samym czasie łączna liczba dni absencji chorobowej z powodu wszystkich przyczyn zwiększyła się o 24% (wzrost z 206,8 mln w 2012 r. do 256 mln w 2020 r.). Największy wzrost absencji chorobowej z powodu stresu i depresji nastąpił w roku pandemicznym 2020 w porównaniu do 2019 r. – o 40% (z 12,6 mln dni do 17,6 mln dni) [26]. Towarzyszył temu rekordowy wzrost sprzedaży leków antydepresyjnych w Polsce. Z danych Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) dotyczących refundacji różnych typów leków wynika, że w zakresie leków przeciwdepresyjnych w latach 2016-2020 następował systematyczny wzrost takich refundacji z poziomu 9,5 mln opakowań w 2016 r. do ok. 12 mln opakowań w 2020 r. W tym samym okresie następował również wzrost liczby pacjentów, którym NFZ dokonywał takich refundacji, zwłaszcza w okresie pojawienia się pandemii Covid-19: od poziomu 1,15 mln osób w roku 2016 do 1,35 mln w roku 2019 oraz 2,75 mln w roku 2020 [27].

Rzeczywisty, zbadany wzrost poziomu depresji w następstwie pandemii Covid-19 jest zjawiskiem powszechnym i został zanotowany w wielu krajach. Na przykład w Belgii, Francji, Włoszech, Meksyku, Nowej Zelandii, Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych częstość występowania lęku na początku 2020 r. była dwukrotnie lub ponad dwukrotnie wyższa niż w poprzednich latach. Z kolei w Australii, Belgii, Kanadzie, Francji, Czechach, Meksyku, Szwecji, Wielkiej Brytanii i Stanach Zjednoczonych częstość występowania depresji na początku 2020 r. była również dwukrotnie lub ponad dwukrotnie większa niż w poprzednich latach [28].

## 8. Zdrowie psychiczne a uzależnienie od alkoholu.

Według najnowszych analiz OECD na jednego dorosłego Polaka rocznie przypada średnio 11,7 litra czystego alkoholu. To odpowiada mniej więcej 2,4 butelki wina lub 4,5 litra piwa tygodniowo na osobę w wieku 15 lat i więcej. Co najmniej raz w miesiącu upija się 35 proc. dorosłych - oznacza to, że na jedną „okazję” wypijamy ponad 80 proc. butelki wina lub 1,5 litra piwa [29].

Dane oficjalne Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) wskazują, że w 2020 r. statystyczny Polak wypił 9,6 l czystego alkoholu, na co składało się 3,7 l wyrobów spirytusowych alkoholu (przeliczone na 100% alkohol), 6,4 l wina lub miodu pitnego oraz 93,6 l piwa. Struktura spożycia wyrobów alkoholowych to: wyroby spirytusowe – 38,5%; wino i miody pitne – 8%; piwo – 53,5% [30]. Szacuje się, że corocznie w Polsce z powodu konsumpcji alkoholu umiera ok. 12 tys. osób.

Co ósmy dorosły Polak nie pije w ogóle alkoholu. Kilkanaście procent dorosłych Polaków spożywa alkohol problemowo. Szacuje się, że w grupie tej znajduje się ok. 900 tys. osób uzależnionych oraz ponad 2 mln osób pijących alkohol ryzykownie lub szkodliwie. Większość pijących spożywa alkohol w sposób, który nie powoduje negatywnych konsekwencji dla nich i dla osób z ich otoczenia. Osoby pijące alkohol mogą wielokrotnie w ciągu swojego życia zmieniać wzór spożywania alkoholu przemieszczając się na continuum od abstynencji, poprzez picie o niskim poziomie ryzyka, do spo-



żywania alkoholu w sposób wysoce ryzykowny i szkodliwy. Niektóre z nich się uzależnią. Ktoś, kto dzisiaj pije alkohol na poziomie niskiego ryzyka, może w wyniku różnego rodzaju okoliczności zwiększyć swoje picie do poziomu wysokiego ryzyka. Ktoś, kto dziś pije ryzykownie lub szkodliwie, może na tyle ograniczyć swoje picie, aby radykalnie zmniejszyć wynikające z niego szkody. Abstynent może w każdej chwili zacząć pić, a osoba uzależniona może zostać abstynentem. Najmniej prawdopodobna jest sytuacja, że osobie uzależnionej uda się trwale ograniczyć spożywanie alkoholu, a więc wrócić na stałe do picia kontrolowanego, o niskim ryzyku szkód.

**Ryzykowne spożywanie alkoholu** to picie nadmiernych ilości alkoholu (jednorazowo i łącznie w określonym czasie) nie pociągające za sobą aktualnie negatywnych konsekwencji, przy czym można oczekiwać, że konsekwencje te pojawią się, o ile obecny model picia alkoholu nie zostanie zmieniony. **Picie szkodliwe** to taki wzorzec picia, który już powoduje szkody zdrowotne, fizyczne bądź psychiczne; ale również psychologiczne i społeczne, przy czym nie występuje uzależnienie od alkoholu.

Zespół uzależnienia od alkoholu to kompleks zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych, wśród których picie alkoholu dominuje nad innymi zachowaniami, które poprzednio miały dla pacjenta większą wartość. Głównym objawem zespołu uzależnienia jest pragnienie alkoholu, niejednokrotnie o dużym nasileniu. Wypicie alkoholu nawet po bardzo długim okresie abstynencji, może wyzwalać zjawisko gwałtownego nawrotu innych objawów zespołu uzależnienia, znacznie szybciej niż pojawienie się uzależnienia u osób poprzednio nieuzależnionych. Na ostateczne rozpoznanie uzależnienia pozwala identyfikacja trzech lub więcej następujących cech lub objawów występujących łącznie przez pewien okres czasu w ciągu ostatniego roku. Są to:

1. Silne pragnienie lub poczucie przymusu picia („głód alkoholowy”).
2. Upośledzona zdolność kontrolowania zachowań związanych z pićm (trudności w unikaniu rozpoczęcia picia, trudności w zakończeniu picia do wcześniej założonego poziomu, nieskuteczność wysiłków zmierzających do zmniejszenia lub kontrolowania picia).
3. Fizjologiczne objawy zespołu abstynencyjnego pojawiającego się, gdy picie alkoholu jest ograniczane lub przerywane (drżenie mięśniowe, nadciśnienie tętnicze, nudności, wymioty, biegunki, bezsenność, rozszerzenie źrenic, wysuszenie śluzówek, wzmożona potliwość, zaburzenia snu, niepokój, drażliwość, lęki, padaczka poalkoholowa, omamy wzrokowe lub słuchowe, majaczenie, drżenie) albo używanie alkoholu lub pokrewnie działającej substancji (np. leków) w celu złagodzenia ww. objawów, uwolnienia się od nich lub uniknięcia ich.
4. Zmieniona (najczęściej zwiększona) tolerancja alkoholu (ta sama dawka alkoholu nie przynosi oczekiwanego efektu), potrzeba spożycia większych dawek dla wywołania oczekiwanego efektu.
5. Z powodu picia alkoholu – narastające zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań, zwiększona ilość czasu przeznaczona na zdobywanie alkoholu lub jego picie bądź uwolnienia się od następstw jego działania.
6. Uporczywe picie alkoholu mimo oczywistych dowodów występowania szkodliwych następstw picia (picie alkoholu, mimo że charakter i rozmiary szkód są osobie pijącej znane lub można oczekiwać, że są znane).

## 9. Czynniki ryzyka i czynniki chroniące.

Czynniki ryzyka to indywidualne cechy człowieka i jego najbliższego otoczenia, które wpływają negatywnie na jego funkcjonowanie w rodzinie, w grupie rówieśniczej czy w szkole i utrudniają poradzenie sobie z pojawiającymi się trudnościami. W efekcie mogą zwiększać prawdopodobieństwo

podejmowania ryzykownych decyzji. Skłonność do niekorzystnych dla siebie działań przejawiają zazwyczaj osoby nieradzące sobie z własną impulsywnością i trudnymi dla siebie emocjami. Jeżeli doświadczają czegoś dla siebie bolesnego, zwykle chcą albo się od tego natychmiast odsunąć, albo szybko rozładować przeżywane napięcie. Sprzyjać może temu również nadmierna, w dużym stopniu biologicznie uwarunkowana, potrzeba doznawania intensywnych, mocnych wrażeń. Nie bez znaczenia są również problemy w relacjach z innymi ludźmi (w rodzinie, w szkole i poza nią) prowadzące do przeżywania silnych napięć, poczucia wyobcowania, które mogą przeradzać się we wrogość wobec innych oraz w zachowania autoagresywne. Niedocenianie siebie, brak jasno wytyczonych celów i trudności w radzeniu sobie z przeżyciami i porażkami mogą sprawiać, że dużo łatwiej jest wówczas ulegać presji grupy, która namawia na przykład do wzięcia narkotyku czy wypicia alkoholu.

Z kolei czynniki chroniące to cechy indywidualne człowieka i jego najbliższego otoczenia, które sprzyjają prawidłowemu rozwojowi i adaptacji do zmieniających się warunków życia. Wśród najważniejszych wymienia się dobry kontakt z osobami dorosłymi ze swojego najbliższego środowiska, dzięki którym rozwijamy nie tylko wiele różnych umiejętności, ale i budujemy swoją samoocenę oraz zaufanie do tego, że możemy sobie poradzić w różnych sytuacjach (zarówno samodzielnie, jak i sięgając po pomoc). Czynnikiem chroniącym są także te cechy i umiejętności, które pozwalają nawiązywać i rozwijać dobre relacje z innymi ludźmi. Należy do nich umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami (np. z przygnębieniem, rozdrażnieniem czy frustracją), która również pomaga omijać zachowania ryzykowne. Osoby posiadające tę umiejętność, gdy doświadczają nieprzyjemnych uczuć w trudnych dla siebie momentach, sięgają po konstruktywne (czyli korzystne dla nich i nie raniące innych) sposoby i strategie radzenia sobie z nimi, takie jak: rozmowy z bliskimi i przyjaciółmi, wysiłek fizyczny czy skupienie się na poszukiwaniu rozwiązania problemowej sytuacji. Relacje z osobami, które mają negatywny stosunek do alkoholu i narkotyków czy innych zachowań ryzykownych, również uodparniają na podejmowanie nieodpowiedzialnych wyborów.

Istnieje wiele teorii wskazujących konkretne czynniki sprzyjające lub chroniące przed negatywnymi skutkami alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Przykładowo według Newcomba i Felix-Oritz [31] czynnikami ryzyka są:

1. aspiracje edukacyjne,
  2. negatywne oczekiwania związane z przyszłością,
  3. wykroczenia,
  4. niskie wsparcie społeczne,
  5. spostrzeganie znacznego rozpowszechnienia używania substancji psychoaktywnych przez dorosłych,
  6. spostrzeganie znacznego rozpowszechnienia używania substancji psychoaktywnych przez rówieśników,
  7. dostępność środków psychoaktywnych.
- Z kolei za czynniki chroniące, według wspomnianych powyżej autorów, można uznać:
9. wysoką średnią wyników w nauce,
  10. przestrzeganie prawa,
  11. religijność,
  12. niską depresyjność,
  13. samoakceptację,
  14. dobre relacje w rodzinie,
  15. sankcje za używanie

## 10. Alkohol a pogorszenie kondycji psychicznej.

Powikłania psychiatryczne przewlekłego picia mogą wynikać zarówno z bezpośredniego wpływu alkoholu na mózg, jak i być następstwem zaburzeń somatycznych wynikających z jego używania. U osób pijących alkohol przewlekłe i intensywnie dochodzi do stopniowych uszkodzeń i zaburzeń funkcjonowania w obrębie układu nerwowego: mózgu, rdzenia kręgowego i nerwów obwodowych. Nadmierne picie prowadzi do rozwoju zaburzeń w zakresie wielu funkcji intelektualnych, powodując postępujący proces otępienny. Chorzy cierpią na zaburzenia pamięci, mają problem z przyswajaniem nowych umiejętności i informacji, a także planowaniem, myśleniem, liczeniem i rozumieniem.

Według szacunków nawet jedna trzecia osób leczonych z powodu zaburzeń psychicznych jest uzależniona lub używa alkoholu szkodliwie. Ponadto nawet 1/5 osób bezdomnych stanowią pacjenci cierpiący z powodu równoczesnych zaburzeń psychicznych i uzależnienia od alkoholu. Uzależnienie od alkoholu szczególnie często współwystępuje z zaburzeniami lękowymi oraz zaburzeniami nastroju (afektywnymi). Istnieją badania wskazujące, że w ciągu całego życia nawet 80% uzależnionych od alkoholu doświadcza objawów zaburzeń nastroju, a 50% cierpi na depresję. Niemal 40% uzależnionych ma objawy zaburzeń lękowych w ciągu dwunastu miesięcy poprzedzających badanie.

## 11. Zdrowotne skutki spożywania alkoholu.

Okres pandemii Covid-19 zmienił po części nasze nastawienie do konsumpcji alkoholu. Badanie Opinii Polaków podczas pandemii SARS-CoV-2 pokazuje, że co piąty respondent ograniczył lub całkowicie zrezygnował ze spożycia alkoholu. Równocześnie co dziewiąty badany przyznaje, że pije więcej niż przed pandemią, zaś niemal połowa nie zauważyła zmian w zachowaniu dotyczącym konsumpcji alkoholu [32].

Ogólnokrajowe badanie wśród dorosłych Amerykanów na temat ich nawyków związanych ze spożywaniem alkoholu wykazało, że podczas pandemii Covid-19 nadmierne picie (takie jak upijanie się) wzrosło o 21%. Naukowcy przeprowadzili symulację wpływu takiego spożycia oraz trendów chorób wątroby u wszystkich dorosłych w USA. Oszacowali, że roczny wzrost spożycia alkoholu podczas pandemii Covid-19 przyczyni się do 2040 roku do 8 000 dodatkowych zgonów z powodu chorób wątroby związanych z alkoholem, 18 700 przypadków niewydolności wątroby i 1 000 przypadków raka wątroby. Oczekuje się, że zmiany spożycia alkoholu spowodowane Covid-19 pociągną za sobą dodatkowe 100 zgonów i 2 800 dodatkowych przypadków niewydolności wątroby do 2023 roku [33].

Wśród dorosłych Amerykanów w wieku poniżej 65 lat zgony związane z alkoholem faktycznie przewyższyły liczbę zgonów z powodu Covid-19 w 2020 r.; około 74 408 Amerykanów w wieku od 16 do 64 lat zmarło z przyczyn związanych z alkoholem, podczas gdy 74 075 osób poniżej 65 roku życia zmarło na Covid-19 [34].

Z kolei badanie brytyjskie pokazuje, że więcej niż jeden na sześciu dorosłych Brytyjczyków zwiększył spożycie alkoholu podczas lockdownu, a największy odsetek z nich stanowili młodzi dorośli. Zwiększone spożycie alkoholu było niezależnie powiązane ze złym ogólnym zdrowiem psychicznym, nasilonymi objawami depresji i gorszym samopoczuciem psychicznym [35].

## 12. Jak możemy poprawić naszą kondycję psychiczną.

Badania nad źródłami, jakie mają wpływ na pochodzenie zaburzeń depresyjnych, skłaniają do refleksji nad czynnikami natury biologicznej, psychologicznej oraz społecznej. Wyniki badań wskazują, że od 50% do 80% dzieci rodziców dotkniętych depresją przejawia w dzieciństwie lub w okresie dorastania możliwe do rozpoznania zaburzenie. Około 50% tych dzieci cierpi na zaburzenia depresyjne, ale mogą też się u nich pojawiać inne zaburzenia zachowania, zaburzenia lękowe oraz zaburzenia związane z używaniem substancji psychoaktywnych. Może to świadczyć o dysfunkcjach przekazywanych genetycznie, jednak większość badań nad potomstwem wskazuje też na fakt, że dzieci w takich rodzinach nie tylko dziedziczą pewne czynniki biologiczne, mogące się przyczynić do zaburzeń psychicznych, ale „dziedziczą” też różnorodne nieprawidłowości psychospołeczne, takie jak dysfunkcjonalne wychowywanie dzieci oraz bardzo stresujące środowisko rodzinne [36]. Dlatego trudno mówić jedynie o aspektach biologicznych w oderwaniu od pozostałych czynników. Oczywiście do pojawiania się depresji przyczyniają się silne sytuacje stresujące, ale ważnymi czynnikami są trudności w relacjach społecznych, zaburzona umiejętność budowania więzi z drugim człowiekiem, negatywne doświadczenie z wczesnego dzieciństwa, dysfunkcjonalne procesy poznawcze oraz dysfunkcjonalne umiejętności społeczne [36].

Mając na uwadze powyższe ograniczenia, którym podlegamy, niejednokrotnie niezależne od nas samych, w dalszym ciągu możemy ograniczyć ryzyko pojawienia się depresji poprzez nasze wybory i decyzje dotyczące naszego stylu życia.

Pierwszy z elementów, na który mamy w pełni wpływ jest **podejmowanie wysiłku fizycznego**, który w aspekcie zdrowia psychicznego obniża poziom stresu i lęku, zmniejsza ryzyko napadów paniki, poprawia samopoczucie oraz działa antydepresyjnie. Aktywność fizyczna powoduje zwiększony przepływ krwi przez mózg, lepsze dostarczenie składników odżywczych i tlenu, stymuluje proces tworzenia się naczyń włosowatych oraz uwalniania niektórych neuroprzekaźników. Należy jednak mieć na uwadze, że nawet regularna aktywność fizyczna w przypadku wystąpienia choroby, nie jest w stanie zastąpić tradycyjnego leczenia farmakologicznego lub psychoterapii, lecz stanowi czynnik prewencyjny oraz wspomagający leczenie wielu zaburzeń związanych z funkcjonowaniem mózgu [37].

Badania epidemiologiczne dowodzą, że osoby, które rozpoczynają regularne treningi lub pozostają aktywne, są mniej podatne na zachorowanie na depresję. Przykładowe badania wskazują, że u młodych mężczyzn występuje zmniejszone ryzyko podatności na depresję w zależności od liczby kalorii spalonych podczas treningu w porównaniu z osobami o niskiej aktywności fizycznej. W przypadku osób o wysokiej aktywności (> 2500 spalonych kcal tygodniowo) to ryzyko zmniejsza się o 28%, a w przypadku wykonujących umiarkowaną aktywność fizyczną (1 000–2 000 spalonych kcal na tydzień) o 17% [38]. Inne badania wskazują na dwukrotnie większe ryzyko wystąpienia klinicznej depresji u kobiet wykazujących niską lub umiarkowaną aktywność fizyczną w stosunku do kobiet przejawiających aktywność na wysokim poziomie. Brak aktywności fizycznej może więc stanowić czynnik ryzyka wystąpienia objawów depresyjnych [39]. Udowodniono także, że aktywność fizyczna może stanowić skuteczne narzędzie w leczeniu uzależnień i zachowań destrukcyjnych. Zapobiega ona takim nałogom jak alkoholizm, uzależnienie od hazardu, zmniejsza łaknienie tytoniu u palaczy, reguluje odczuwanie głodu i sytości, ułatwia kontrolowanie ilości przyjmowanego pokarmu. Ponadto ćwiczenia fizyczne, niezależnie od intensywności, poprawiają jakość snu, skracają fazę REM i czas zaśnięcia [40].

Kolejnym czynnikiem, na który mamy wpływ, a który oddziałuje na naszą kondycję psychiczną, są **dieta i nasze nawyki żywieniowe**. Nadwaga i otyłość są obecnie z pewnością problemami społecznymi. Spożywamy coraz więcej przetworzonych, wysokoenergetycznych i ubogich w wartości odżywcze produktów spożywczych. W konsekwencji borykamy się z problemami nadwagi i otyłości przy jednocześnie występujących niedoborach składników odżywczych. Chociaż poziom spożywanych kalorii rośnie, nie przyjmujemy rekomendowanych wartości mikro- i makroelementów, które odgrywają znaczące role w prawidłowym funkcjonowaniu naszego układu nerwowego — witaminy z grupy B, witamina D3, cynk, magnez czy selen. Dodatkowo, spożywamy mniej warzyw bogatych w błonnik i składniki odżywcze oraz produktów zbożowych [41]. Mózg zużywa znaczną część pozyskanej energii i składników odżywczych. Jego prawidłowe odżywienie wymaga dostarczenia odpowiednich aminokwasów, tłuszczów, witamin, minerałów i pierwiastków śladowych. Badania dobrze dokumentują powiązania pomiędzy depresją a nawykami żywieniowymi. Z aktualnie opublikowanych danych naukowych wyłoniło się pięć kluczowych zaleceń dietetycznych, dotyczących zapobiegania depresji. Obejmują one: przestrzeganie „tradycyjnych” wzorców żywieniowych, takich jak dieta śródziemnomorska, norweska lub japońska; zwiększenie spożycia owoców, warzyw, roślin strączkowych, pełnoziarnistych zbóż, orzechów i nasion; wysokie spożycie żywności bogatej w wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3; zastępowanie niezdrowej żywności zdrową i pożywną; ograniczanie spożycia przetworzonej żywności, fast foodów, pieczywa i słodczy [42]. W wielu badaniach ocenia się wpływ diety na ryzyko wystąpienia zaburzeń psychicznych, zwłaszcza w późniejszym okresie życia. Prowadzone badania dotyczące wpływu diety śródziemnomorskiej na ryzyko wystąpienia demencji potwierdzają wpływ składników tej diety na optymalne funkcjonowanie mózgu, poprzez oddziaływanie takich produktów spożywczych, jak zielone warzywa, które są bogate w witaminę E, kwas foliowy i karotenoidy, owoce morza, bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 czy jagody zawierające polifenole. Na utrzymanie dobrego nastroju wpływa również zapewnienie właściwej dawki witaminy B6 i B12. Dieta bogata w nienasycone kwasy tłuszczowe przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych oraz kwasów tłuszczowych trans, ogranicza ryzyko wystąpienia tego rodzaju zaburzeń [43].

Wpływ na naszą kondycję psychiczną ma również nasz **ogólny stan zdrowia**. Wiele badań wskazuje na częstsze występowanie depresji lub pojedynczych objawów depresyjnych u osób cierpiących na choroby somatyczne w porównaniu z populacją ogólną, tym samym choroby te stają się istotnym ryzykiem takiego zachorowania. Przykładowo przy chorobie Parkinsona częstotliwość występowania silnej depresji wynosi 51%, przy nowotworach złośliwych – 20-40%, chorobach tarczycy – 20-30%, cukrzycy – 10-27%, zawału serca – 16-28%, udaru mózgu – 23-35%, HIV/AIDS – 12% [44].

**Nasz styl życia** i sposób, w jaki odpoczywamy, ma również istotny wpływ na kondycję psychiczną. Szybkie tempo życia, wszechogarniające napięcie, brak odpoczynku, zwłaszcza snu, odbija się negatywnie na naszym zdrowiu. Przy niedoborze snu możemy zaobserwować wahania nastroju. Zbyt mało snu zmniejsza rezerwę emocjonalną, co skutkuje mniejszą odpornością. Człowiek staje się bardziej skłonny do odczuwania smutku, popadania w zmęczenie i depresję. Brak snu często wpływa również na brak motywacji, a także na pojawienie się trudności w wykonywaniu zadań wymagających planowania i przewidywania. Powodem tego jest osłabienie funkcji neurologicznych, co obniża wrażliwość na środowisko i pogarsza spostrzegawczość [45]. Nieprzespana lub źle przespana noc wpływa także na utrudnione oddychanie – powoduje niewielkie zmniejszenie maksymalnej ilości wydychanego powietrza, ponadto osłabia normalne reakcje oddechowe przy obniżonym poziomie tlenu we krwi, co jest dostrzegalne przy wydłużonym czasie odzyskania równowagi po intensywnym

wysiłku fizycznym. Zaburzenia snu mogą być pierwszym sygnałem wskazującym na możliwość wystąpienia zaburzeń psychonerwicznych, coraz częściej pojawiających się u współczesnego człowieka. Dzieje się tak, ponieważ środowisko zewnętrzne staje się coraz bardziej skomplikowane ze względu na szybką zmianę warunków, nagromadzenie bodźców, do których człowiek nie nadąża się przyzwyczaić i dostosować swojego aparatu psychonerwowego. W świetle tego zjawiska, bardzo ważna staje się właściwa ochrona człowieka przed ujemnymi skutkami współczesnej rzeczywistości, pozwalająca jednocześnie na dalszy rozwój. Rola higieny psychicznej, do której należy higiena snu, dla rozwoju i zachowania zdrowia psychicznego i fizycznego człowieka staje się niezbędna. Badania dowodzą, że zarówno zbyt krótki, jak i nadmiernie przedłużający się sen mogą skutkować wystąpieniem wielu zaburzeń zdrowotnych o podłożu metabolicznym, a także depresyjnym. Przykładowo badania nad długością snu kobiet i mężczyzn wykazały, że krótki (poniżej 6 godzin) lub długi (powyżej 9 godzin) czas snu ma wpływ na nasze zdrowie psychiczne, a istotne elementy wykazywały wzorce specyficzne dla płci. Kobiety wykazywały istotne powiązania ze stresem i objawami depresji, a mężczyźni ze stresem, myślami samobójczymi i poradnictwem psychiatrycznym. Podczas gdy stres wiązał się z krótkim czasem snu u obu płci, objawy depresji wykazywały związek z długim czasem trwania snu u mężczyzn i krótkim czasem trwania u kobiet [46].

Poważnym zagrożeniem dla naszej równowagi psychicznej są **uzależnienia**. Szybkiemu tempu życia i konsumpcyjnemu podejściu towarzyszy stres i negatywne emocje. Sprzyja to rozwojowi uzależnień poprzez poszukiwanie natychmiastowej nagrody, szybkiej przyjemności, a także trudności w kontrolowaniu własnych impulsów. Uzależnienia to nie tylko alkohol, narkotyki czy nikotyna, coraz większego znaczenia nabierają uzależnienia behawioralne, takie jak uzależnienie od internetu, od gier komputerowych, od telefonu komórkowego, od portali społecznościowych, zakupoholizm, pracoholizm, patologiczny hazard, seksoholizm, ortoreksja, tanoreksja, bigoreksja, zaburzenia odżywiania (np. anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się, uzależnienia wizualizacyjne (operacje plastyczne, upiększanie ciała za pomocą medycyny estetycznej, tatuowanie, piercing), pierwotne patologiczne zbieractwo, telemania, uzależnienie od ludzi, uzależnienie od ćwiczeń fizycznych [47]. O ile bezpośredni negatywny wpływ alkoholu i innych środków psychoaktywnych na występowanie licznych zaburzeń psychicznych jest powszechnie znany, to uzależnienia behawioralne wskazują, że codzienne czynności wykonywane bez umiaru mogą doprowadzić do ciężkich zaburzeń. Czynności te zaczynają się przejawiać jako obsesja, zachowania patologiczne i mają swoje negatywne konsekwencje. Jak inne zachowania niekontrolowane, powodują nie tylko bezpośrednie, ale i pośrednie skutki konkretnego postępowania. Każde z tych zaburzeń, które dotyka coraz młodszych osób, może doprowadzić do pogorszenia relacji rodzinnych, społecznych, złego samopoczucia zarówno psychicznego, jak i fizycznego.

Wreszcie na koniec warto wspomnieć o kwestiach, na które mamy decydujący wpływ, czyli na uporządkowanie swojego codziennego życia, jeśli wkraść się do niego chaos – czyli wzięcia życie w swoje ręce. Dobrze jest efektywnie zarządzać swoim czasem, dążyć do zachowania codziennej rutyny, bo stałe pory sprzyjają przywróceniu ładu i harmonii, a gąszcz zmian, które dotyczą nas na każdym kroku, przysparza nam dodatkowego stresu. Ważne jest zachowanie pozytywnego nastawienia i zaakceptowanie faktu, że istnieją wokół nas zdarzenia, których nie możemy kontrolować, ponieważ są elementem rzeczywistości wokół nas. Nie oznacza to oczywiście bezwolnego poddawania się wszystkim i wszystkiemu. Dobrze jest ustalić granice i nauczyć się odmawiać prośbom, które mogłyby spowodować nadmierny stres w naszym życiu. Lepiej być asertywnym, a nie agresywnym, podkreślać swoje uczucia, opinie lub przekonania, zamiast być defensywnym lub pasywnym czy po prostu złym.

Stres w naszym życiu i tak się pojawia, więc dobrze znaleźć swój sposób na jego zredukowanie. Służy temu sprawianie sobie drobnych przyjemności, dobrze mieć hobby czy zainteresowania i wypracowane formy relaksu. Może to być spacer z psem lub bieganie, czytanie książki lub słuchanie muzyki, gorąca kawa lub aromatyczna kąpiel, cokolwiek, co lubimy i sprawia nam przyjemność. Możemy nauczyć się technik relaksacyjnych, spróbować medytacji, jogi, tai-chi lub techniki opartej na uważności (*ang. mindfulness*), czyli skupianiu swojej uwagi na bieżącej chwili i wydarzeniach, których się w danym momencie doświadczają [48].

W poprawieniu naszej formy nie pomagają substancje psychoaktywne, które na chwilę odciągają nas od problemów, ale ich nie rozwiązują, a co gorsze nasza kondycja psychiczna w następstwie ich używania ulega pogorszeniu. Wpływ zarówno palenia tytoniu [49], konsumpcji alkoholu [50] czy używania narkotyków [51] na zaburzenia depresyjne jest znany i naukowo udowodniony. Jest to o tyle istotne, że zarówno inicjacja alkoholowa [52], jak i narkotykowa [53] przypada na ok. 13. rok życia, co powoduje, że substancje te przyczyniają się do zmian w strukturze i funkcjonowaniu mózgu, a w konsekwencji zwiększają ryzyko występowania problemów psychicznych w przyszłości.

Naturalnie w budowaniu naszej kondycji psychicznej pomocni są inni ludzie, stanowiący nasze wsparcie społeczne, przy czym bardziej efektywne są więzi oparte na kontaktach osobistych, a nie relacjach przy pomocy mediów społecznościowych. Spędzajmy czas z tymi, których lubimy, zapewnijmy sobie dobre relacje z innymi, bądźmy na bieżąco w kontakcie z najbliższymi. Rozmawiajmy o naszych obawach i emocjach z osobami, które darzymy zaufaniem. Unikajmy tych, którzy nas obciążają i ranią, wybierajmy osoby, które naprawdę potrafią nas wysłuchać i zrozumieć, które z pewnością pomogą nam **#ŻyćDobrze**.

### Bibliografia:

1. World Health Organization. Promoting mental health: concepts. Emerging evidence, practice (Summary Report), WHO Genewa 2004.
2. Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania 2020, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020
3. Kiejna A., Moskalewicz J., Rabczenko D., i in., Kondycja psychiczna mieszkańców Polski. Raport z badań „Epidemiologia zaburzeń psychiatrycznych i dostęp do psychiatrycznej opieki zdrowotnej – EZOP Polska”. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii; 2012. s. 19–41.
4. Zdrowie Psychiczne w Unii Europejskiej, Kancelaria Senatu, Warszawa 2019, s. 5-6; [https://www.senat.gov.pl/gfx/senat/pl/senatopracowania/175/plik/ot-674\\_zdrowie\\_psychiczne.pdf](https://www.senat.gov.pl/gfx/senat/pl/senatopracowania/175/plik/ot-674_zdrowie_psychiczne.pdf) (dostęp 30.05.2022 r.)
5. <https://www.bevjames.com/clients/owen-okane/> (dostęp 30.05.2022 r.)
6. Gujski M., Jankowski M., Pomyśl o sobie – sprawdzamy zdrowie Polaków w Pandemii, Warszawa 2022, [https://raport-zdrowia.wpcdn.pl/Raport\\_o\\_zdrowiu\\_ABCzdrowie.pdf](https://raport-zdrowia.wpcdn.pl/Raport_o_zdrowiu_ABCzdrowie.pdf) (dostęp 30.05.2022 r.)
7. Everall I., Ford T., John A., i in., Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *Lancet Psychiatry*. 2020; 7(6): 547-560.
8. Komenda Główna Policji, <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/zamachy-samobojcze> (dostęp 30.05.2022 r.)
9. Chodkiewicz J., Raport z pierwszej części badań: Życie w dobie pandemii, Instytut Psycholo-

- gii Uniwersytetu Łódzkiego <http://psych.uni.lodz.pl/projekt-badawczy-zycie-w-dobie-pandemii/> (dostęp 30.05.2022 r.)
10. Nastolatki wobec pandemii, Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, [https://covid.psych.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/50/2021/03/Raport\\_nastolatko\\_wobec\\_pandemii.pdf](https://covid.psych.uw.edu.pl/wp-content/uploads/sites/50/2021/03/Raport_nastolatko_wobec_pandemii.pdf). (dostęp 30.05.2022 r.)
  11. Negatywne doświadczenia młodzieży w trakcie pandemii. Raport z badań ilościowych, ASM Centrum Badań i Analiz Rynku dla Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, <https://fdds.pl/co-robimy/raporty-z-badan/2020/negatywne-doswiadczenia-mlodziezy-w-trakcie-pandemii-2020.html> (dostęp 30.05.2022 r.)
  12. [https://www.ipsos.com/pl-pl/praca\\_w\\_pandemii](https://www.ipsos.com/pl-pl/praca_w_pandemii) (dostęp 30.05.2022 r.)
  13. Dwa lata nowej normalności. Pracownicy i kandydaci w nowym świecie pracy. Raport Pracuj.pl marzec 2022 r <https://media.pracuj.pl/181808-dwa-lata-nowej-zawodowej-normalnosc-raport-pracujpl> (dostęp 30.05.2022 r.)
  14. Długosz P., Nauka zdalna i jej skutki na obszarach peryferyjnych. Komunikat z badań [https://www.researchgate.net/profile/Piotr-Dlugosz-2/publication/357281202\\_Zdalna\\_edukacja\\_i\\_jej\\_skutki\\_na\\_obszarach\\_peryferyjnych\\_-\\_komunikat\\_z\\_badan\\_links/61c4a5de14310e6f9e46def8/Zdalna-edukacja-i-jej-skutki-na-obszarach-peryferyjnych-komunikat-](https://www.researchgate.net/profile/Piotr-Dlugosz-2/publication/357281202_Zdalna_edukacja_i_jej_skutki_na_obszarach_peryferyjnych_-_komunikat_z_badan_links/61c4a5de14310e6f9e46def8/Zdalna-edukacja-i-jej-skutki-na-obszarach-peryferyjnych-komunikat-) (dostęp 30.05.2022 r.)
  15. Długosz P., Liszka D., The Relationship between Mental Health, Educational Burnout and Strategies for Coping with Stress among Students: A Cross-Sectional Study of Poland, *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 10827.
  16. Konsekwencje edukacji zdalnej w ocenie studentów kierunków społecznych i humanistycznych, UMCS, grudzień 2021 r. <https://phavi.umcs.pl/at/attachments/2021/1221/073929-raport-2-studenci-21.pdf> (dostęp 30.05.2022 r.)
  17. Draga D.A, Soler M.J, Achard-Braga L., Psychological Well-Being in Teachers During and Post-Covid-19: Positive Psychology Interventions, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8716601/> (dostęp 30.05.2022 r.)
  18. Świącicki Ł., Depresje — definicja, klasyfikacja, przyczyny, *Psychiatria w Praktyce Ogólnolekarskiej* 2002, 2, 3, 151–160 <https://www.terapiadynamicznakrakow.pl/artykuly/depresje.pdf> (dostęp 30.05.2022 r.)
  19. Borowiecka-Kluza J., Depresja, <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/choroby/69882,depresja> (dostęp 30.05.2022 r.)
  20. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> (dostęp 30.05.2022 r.)
  21. Morawska-Borowiec A., Leki antydepresyjne i terapia – najważniejsze w walce z depresją, *Twarze depresji* nr 2/2021 <https://twarzedepresji.pl/wp-content/uploads/2021/03/Twarze-depresji-2-2021.pdf> (dostęp 30.05.2022 r.)
  22. np. <https://psychiatra.bydgoszcz.eu/publikacje-dla-pacjenta/depresja/skala-depresji-becka/> (dostęp 30.05.2022 r.)
  23. Beck A.T., Ward C.H., Mendelson M., i in., (1961), An inventory for measuring depression, *Archives of General Psychiatry*, 4: 53-63.
  24. Depresja w doświadczeniach i opiniach, Centrum Badania Opinii Społecznej 2021, [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K\\_145\\_18.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_145_18.PDF) (dostęp 30.05.2022 r.)
  25. dane ZUS <https://www.zus.pl/documents/10182/39590/Absencja+chorobowa+w+2020+roku.pdf/3228aa46-e37b-fc6c-66e4-0ccb3fd72b87> (dostęp 30.05.2022 r.)
  26. dane ZUS, <https://www.politykazdrowotna.com/76081,rosnie-liczba-zwolnien-z-powodu-stresu-i-depresji> (dostęp 30.05.2022 r.)



27. dane NFZ
28. Tackling the mental health impact of the COVID-19 crisis: An integrated, whole-of-society response, OECD 2021, <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/tackling-the-mental-health-impact-of-the-covid-19-crisis-an-integrated-whole-of-society-response-0cca0b/> (dostęp 30.05.2022 r.)
29. <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/6e4b4ffb-en/index.html?itemId=/content/publication/6e4b4ffb-en> (dostęp 30.05.2022 r.)
30. <http://www.parpa.pl/index.php/badania-i-informacje-statystyczne/statystyki> (dostęp 30.05.2022 r.)
31. Newcomb M.D., Felix-Ortiz M., Multiple protective factors for drug use and abuse: Cross-sectional and prospective findings. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992;63(2):280–296.
32. [https://www.biostat.com.pl/zwyczajne\\_prozdrowotne\\_polakow\\_podczas\\_covid\\_19.php](https://www.biostat.com.pl/zwyczajne_prozdrowotne_polakow_podczas_covid_19.php) (dostęp 30.05.2022 r.)
33. <https://www.massgeneral.org/news/press-release/Alcohol-consumption-during-the-covid-19-pandemic-projected-to-cause-more-liver-disease-and-deaths> (dostęp 30.05.2022 r.)
34. <https://www.nytimes.com/2022/03/22/health/alcohol-deaths-covid.html> (dostęp 30.05.2022 r.)
35. Jacob L., Smith L., Armstrong N.C., i in., Alcohol use and mental health during COVID-19 lockdown: A cross-sectional study in a sample of UK adults, [https://pure.ulster.ac.uk/ws/portalfiles/portal/88936188/Alcohol\\_use\\_and\\_mental\\_health\\_during\\_COVID\\_19\\_lockdown.pdf](https://pure.ulster.ac.uk/ws/portalfiles/portal/88936188/Alcohol_use_and_mental_health_during_COVID_19_lockdown.pdf) (dostęp 30.05.2022 r.)
36. Hemmen C., *Depresja*, Gdańskie wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2006 r., s. 75
37. Gieroba B., Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne i funkcje poznawcze, *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 2019, Tom 25, Nr 3
38. Paffenbarger R.S., Lee I.M., Leung R., Physical activity and personal characteristics associated with depression and suicide in American college men. *Acta Psychiat Scand*. 1994; 89 (S377): 16–22.
39. Farmer M.E., Locke B.Z., Mościcki E.K., i in., Physical activity and depressive symptoms: The NHANES I Epidemiological Follow-Up Study, *Am J Epidemiol*. 1988; 128: 1340–51.
40. National Commission on Sleep Disorders Research, *Wake up America: A national sleep alert. Executive summary and executive report*, 1993; 1–76.
41. Parker E., Goldman J., Moshfegh A., America's nutrition report card: comparing WWEIA, NHANES 2007–2010 Usual nutrient intakes to dietary reference intakes, *FASEB J*. 2014; 28 (suppl): 384.2.
42. Opie R.S., Itsiopoulos C., Parletta N., i in., Dietary recommendations for the prevention of depression, *Nutritional Neuroscience*. 2017; 20(3): 161–171, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1179/1476830515Y.0000000043> (dostęp 30.05.2022 r.)
43. Morris M.C., Nutritional determinants of cognitive aging and dementia, *Proc Nutr Soc*. 2012; 71(1): 1–13.
44. Dudek D., Siwek M., Współistnienie chorób somatycznych i depresji, *Via Medica* tom 4, nr 1, 17–24, <https://journals.viamedica.pl/psychiatria/article/viewFile/29181/23946> (dostęp 30.05.2022 r.)
45. Kapała A., Zaburzenia snu w kontekście przemian cywilizacyjnych, *Sztuka Leczenia*, 2014 nr 3-4 s. 35-44.
46. Lee M.S., Shin J.S., Lee J., i in., The association between mental health, chronic disease

- and sleep duration in Koreans: a cross-sectional study, *BMC Public Health*. 2015;15:1200. Published 2015 Dec 1.
47. Wawryk L., Uzależnienia w dyskursie behawioralnym, *Dyskursy Młodych Andragogów*, 20/1019 [http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-153523b-2-5a0d-4b3b-8bd8-77b83f2aa8fc/c/22\\_Wawryk.pdf](http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-153523b-2-5a0d-4b3b-8bd8-77b83f2aa8fc/c/22_Wawryk.pdf) (dostęp 30.05.2022 r.)
  48. <https://pulsmedycyny.pl/depresja-pokonana-sila-umyslu-891108> (dostęp 30.05.2022 r.)
  49. Taylor A.E., Fluharty M.E., Bjørngaard J.H., et al., Investigating the possible causal association of smoking with depression and anxiety using Mendelian randomisation meta-analysis: the CARTA consortium, *BMJ Open* 2014;4:e006141. doi: 10.1136/bmjopen-2014-006141
  50. Makara-Studzińska M., Pyłypczuk A., Madej A., Nasilenie objawów depresji i lęku wśród osób uzależnionych od alkoholu i hazardu, *European Journal of Medical Technologies*, 2015; 2(7); 20-29.
  51. Modrzejewska R., Bomba J., Rozpowszechnienie używania substancji psychoaktywnych przez dzieci i młodzież a występowanie objawów depresyjnych, *Przegląd Lekarski* 2004/61/11.
  52. Adolescent alcohol-related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014, WHO 2018, [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0007/382840/WH15-alcohol-report-eng.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0007/382840/WH15-alcohol-report-eng.pdf) (dostęp 30.05.2022 r.)
  53. Białas T., Analiza i identyfikacja czynników wpływających na konsumpcję nowych narkotyków (tzw. „dopalaczy”) wśród młodzieży szkolnej w Polsce, niepublikowana rozprawa doktorska, Instytut Medycyny Wsi im. W. Chodźki w Lublinie, 2019



#ŻyjDobrze

**DBAJ O PSYCHIKĘ**

Buduj pozytywny obraz siebie i umacniaj wiarę we własne możliwości. Zadbaj o właściwy balans między pracą a odpoczynkiem. Poświęć czas na rozwijanie swoich pasji i zainteresowań. Jeśli nie radzisz sobie z problemami, nie wstydź się skorzystać z pomocy psychologa lub psychoterapeuty.

**CZY WIESZ ŻE?****ZDROWIE PSYCHICZNE**

(...) wśród 3% mieszkańców Polski w wieku produkcyjnym wystąpił w ciągu dotychczasowego życia przynajmniej jeden epizod depresyjny o dowolnym nasileniu.

- Kondycja psychiczna mieszkańców Polski. Raport z badań „Epidemiologia zaburzeń psychiatrycznych i dostęp do psychiatrycznej opieki zdrowotnej – EZOP Polska”. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii; 2012. s. 19–41



#ŻyjDobrze


**MYŚL POZYTYWNE**

Buduj pozytywny obraz siebie i umacniaj wiarę we własne możliwości. Ciesz się życiem. Koncentruj myślenie na chwili obecnej. Docień obecny etap życia i korzystaj z jego zalet, bez konieczności pośpiechu czy rywalizacji.

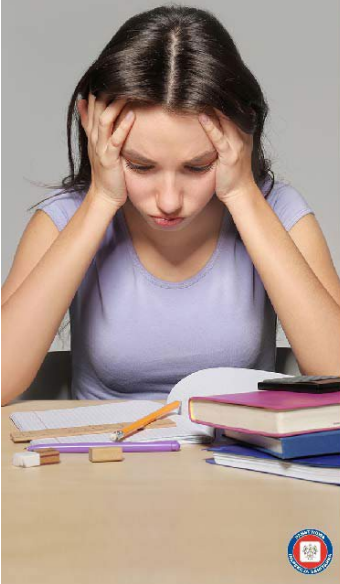
**CZY WIESZ ŻE?****ZDROWIE PSYCHICZNE**

(...) kobiety charakteryzują się większą zdolnością do adaptacji do starości niż mężczyźni poprzez częstsze przeżywanie sytuacji stresowych we wcześniejszych etapach życia, dzięki czemu posiadają one większą umiejętność radzenia sobie ze stresem.

- [https://ksw.wloclawek.pl/images/wydawnictwa/ZN\\_40.pdf](https://ksw.wloclawek.pl/images/wydawnictwa/ZN_40.pdf)



#ŻyjDobrze



## SPRÓBUJ ZROZUMIEĆ STRES


Okres dojrzewania jest okresem szczególnym, pełnym emocji, nowych sytuacji, wątpliwości i kryzysów. Naucz się rozpoznawać objawy stresu i nad nimi panować. Pozytywny stres może stać się twoim sojusznikiem i mobilizować Cię do podjęcia działań.

### CZY WIESZ ŻE?


ZDROWIE PSYCHICZNE

Szkola jest najczęstszym źródłem stresu dla młodzieży w wieku 14-16 lat. Aż 70 % osób wymieniło ją jako przyczynę swoich największych problemów.

- R. Sikora, E. Pisula, Przyczyny stresu i strategie radzenia sobie ze stresem u młodzieży w wieku 14-16 lat, Polskie Forum Psychologiczne, 2002, Tom 2 (7), str. 115



#ŻyjDobrze



## WSPIERAJ ROZWÓJ PSYCHICZNY DZIECKA

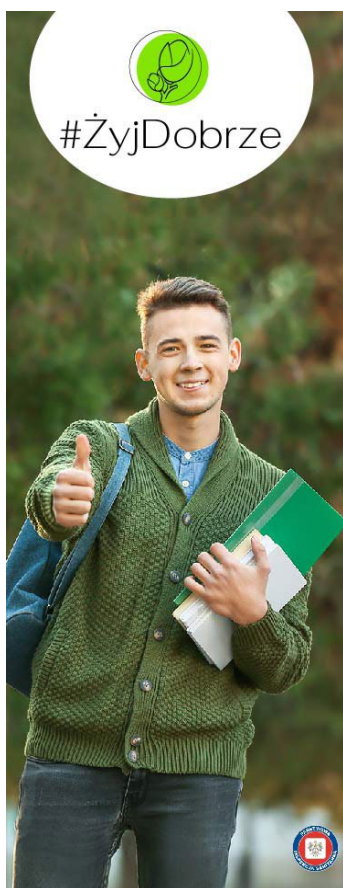
Nie ograniczaj aktywności psychospołecznej swojego dziecka. Bądź zawsze obok niego w trudnych sytuacjach. Wspieraj rozmową i obecnością. Zadbaj o kontakty z rówieśnikami. Pozwól dziecku na samodzielne rozwiązywanie problemów, aby radziło sobie z wyzwaniami w późniejszym życiu.

### CZY WIESZ ŻE?

ZDROWIE PSYCHICZNE

Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o wszystkim. Słuchaj go z szacunkiem i okazuj mu, że chcesz wiedzieć, co myśli i jak się czuje. Jasno mów o swoich oczekiwaniach i wytyczaj granice. Pozwalaj jednak na samodzielność.

- Wspieranie rozwoju psychicznego dziecka, „Magazyn Ze zdrowiem”, nr 5, 2021, str. 5



## BUDUJ UMIEJĘTNOŚĆ SAMOAKCEPTACJI

Umacniaj wiarę we własne możliwości. Poznawanie siebie i akceptacja swojej osoby da Ci siłę do asertywnych zachowań w Twoim środowisku rówieńczym i zapewni bezpieczne funkcjonowanie w obliczu wyzwań związanych z wiekiem dorastania.

### CZY WIESZ ŻE?

ZDROWIE PSYCHICZNE

*Potwierdzono empirycznie, że osoby z wysoką samooceną, w porównaniu z osobami charakteryzującymi się niską samooceną, wolniej wycofują się z realizacji celu w sytuacji jego zagrożenia i w takiej sytuacji wkładają nawet więcej wysiłku w próbę jego realizacji.*

- M. Szpitalak, R. Polczyk, Geneva, struktura, funkcje i metody pomiaru, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego Wydanie I, Kraków 2015, str. 36



## NIE BÓJ SIĘ STRESU

Naucz się rozpoznawać objawy stresu i nad nimi panować. Pozytywny stres może stać się Twoim sojusznikiem i mobilizować Cię do podjęcia korzystnych działań. Aktywny wypoczynek i wysiłek fizyczny pozwolą Ci zminimalizować stres.

### CZY WIESZ ŻE?

ZDROWIE PSYCHICZNE

*Współzawodnictwo, testy na czas i zadania wymagające rywalizacji to dobre metody motywowania mężczyzn. Kobiety zaś znacznie lepiej odnajdą się w sytuacji współpracy, w której kładzie się nacisk na wynik zespołowy lub w pracy indywidualnej, gdzie dokonuje się oceny przekrojowej, długoterminowej, a nie epizodycznej.*

- J. Sajko-Stańczyk, Pleć jako determinant skuteczności motywowania, czyli różnice w motywowaniu kobiet i mężczyzn, str. 6, www.uph.edu.pl



## PIELĘGNUJ RELACJE Z BLISKIMI

Samotność i izolacja społeczna może wywoływać dolegliwości psychiczne i somatyczne. Otaczaj się przyjaciółmi i osobami bliskimi. Rozmowa z osobami, którym się ufa, może pomóc w rozwiązaniu trudnych sytuacji życiowych i dać siłę do dalszego działania.

### CZY WIESZ ŻE?

*U 16% owdowiałych osób poczucie straty i samotności przechodzi w depresję.*

// - F. Grabarczyk, Samotność osób starszych., Nowe oblicza współczesnej rzeczywistości, Stalowa Wola 2019, str. 143

ZDROWIE PSYCHICZNE



## POZWÓL DZIECKU NA EKSPRESJĘ

Nie bój się wyrażania przez dziecko zarówno pozytywnych, jak i negatywnych emocji. Zaakceptuj złość dziecka, jako emocję, która jest związana z fazami rozwoju małego człowieka. Pozwól mu na bycie sobą i naucz go radzenia sobie z emocjami.

### CZY WIESZ ŻE?

*Nie zawsze emocje, które czuje Twoje dziecko, są pozytywne. Nie bagatelizuj ich, ani im nie zaprzeczaj. Niech Twoje dziecko czuje, że ma prawo być sobą.*

// - Wspieranie rozwoju psychicznego dziecka, „Magazyn Ze zdrowiem”, nr 5, 2021, str. 5

ZDROWIE PSYCHICZNE



## BĄDŹ AKTYWNY

Spędzaj czas wolny poza domem. Szukaj kontaktu z naturą. Podejmuj różnego rodzaju aktywności społeczne. Bądź otwarty na nowe wyzwania. Sprawdź, czy możesz dołączyć do pobliskiego Klubu Seniora.

### CZY WIESZ ŻE?

ZDROWIE PSYCHICZNE

*Ciekawe są obserwacje własnego ciała i umysłu tuż po wejściu do lasu. Okazuje się, że poziom kortyzolu i tętno spadają, oddech zwalnia, zmniejsza się potliwość, czujemy spokój i zaczynamy się relaksować.*

- M. Rother, Zielona Terapia, Twarze depresji nr 2/2021



## ROZMAWIJ O DEPRESJI

Depresja nie jest oznaką słabości. Może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, płci i wykształcenia. Nie każde uczucie przygnębienia lub smutku jest równoznaczne z depresją. Jeżeli masz niepokojące myśli, wycofujesz się z kontaktów towarzyskich, przerasta Cię odrabianie lekcji, nie bój się prosić o pomoc.

### CZY WIESZ ŻE?

ZDROWIE PSYCHICZNE

*Czynnikiem największego ryzyka depresji jest młody wiek, do choroby tej przyznaje się aż 17% badanych poniżej 25-go roku życia, a 11% z nich choruje na nią obecnie. W grupie uczniów i studentów jest to odpowiednio 24% i 11%.*

- Depresja w doświadczeniach i opiniach, CBOS 2021, [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K\\_145\\_18.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_145_18.PDF)



#ŻyjDobrze

## SPĘDZAJ CZAS WOLNY Z DZIECKIEM

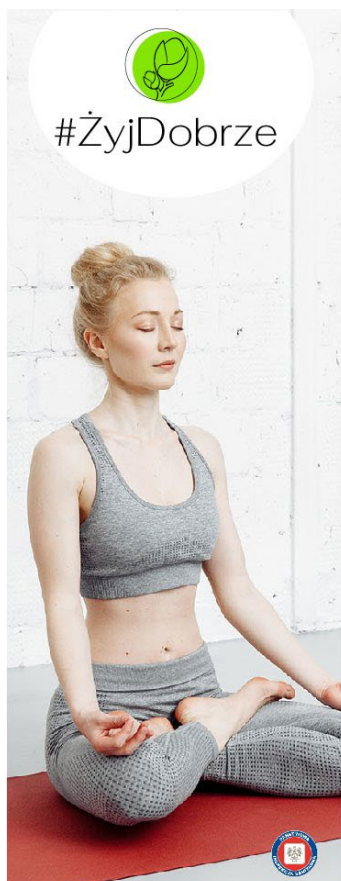
Pokazuj dziecku różne możliwości spędzania czasu wolnego. Wyjdź z dzieckiem na rower, zagraj w gry planszowe, zrób z nim pyszne smoothie. Zadbaj o wypoczynek psychiczny i fizyczny. Dobierz aktywność fizyczną do możliwości dziecka, żeby wpływało to pozytywnie na jego samoocenę.

### CZY WIESZ ŻE?

**ZDROWIE PSYCHICZNE**

*Dziecko przychodzi na świat co prawda skonstruowane w 50 proc. przez geny, ale w 50 proc. jest gotowe do nauki przeżywania szczęśliwego życia. Przede wszystkim uczy się obserwując, jak spędzają czas jego rodzice.*

// - <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/jak-nauczyc-dziecko-rozsadnego-korzystania-z-technologiei-rozmowa-z-ekspertem/>



#ŻyjDobrze

## ZRELAKSUJ SIĘ

Poznaj różne techniki relaksacji. Często, aby uzyskać odprężenie psychiczne, wystarczy tylko rozluźnić ciało poprzez głęboki i spokojny oddech. Sięgnij po ciekawą książkę, obejrzyj film, rozwijaj swoje pasje i zainteresowania.

### CZY WIESZ ŻE?

**ZDROWIE PSYCHICZNE**

*Według najnowszych badań neurofizjologów proces leczenia organizmu jest bardziej efektywny, kiedy mózg znajduje się w określonym stanie, który jest możliwy właśnie w trakcie relaksacji.*

// - J. Koźmińska-Kiniorska, Relaksacja – specjalny czas dla Ciebie, Amicus, Nr 4/2015 (4), październik 2015, str. 35





## ĆWICZ SWÓJ UMYŚL

Rozwiązuj krzyżówki. Czytaj bieżące media. Zapisz się do biblioteki lub na Uniwersytet Trzeciego Wieku. Zdobывaj nowe umiejętności cyfrowe. Poszukaj w swojej okolicy kursu komputerowego dla seniorów. Oswajaj się z komputerem, tabletem, smartfonem.

### CZY WIESZ ŻE? //

#### ZDROWIE PSYCHICZNE

Procesy związane ze starzeniem się organizmu człowieka rozpoczynają się w tzw. wieku średnim, tj. około 35 roku życia. Właśnie od tego momentu obserwuje się większy spadek liczby neuronów, który powoduje stopniowe pogarszanie się wydajności mózgu.



- <https://www.senior-akademia.pl/download/Poradnik-dla-seniorow-Jak-dbac-o-pamiec.pdf>



## NAUCZ SIĘ ROZPOZNAWAĆ DEPRESJĘ

Depresja nie jest oznaką słabości. To choroba, która może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, płci, wykształcenia i pozycji społecznej. Nie każde uczucie przygnębienia lub smutku jest równoznaczne z depresją.

### CZY WIESZ ŻE? //

#### ZDROWIE PSYCHICZNE

Jednym z profesjonalnych narzędzi do oceny objawów depresji (...) jest 21-punktowa Skala Samooceny Depresji Becka; test możemy wykonać samodzielnie, również poprzez stronę internetową. Wynik od 14 punktów wzwyż, w 63 punktowej skali, już wskazuje na możliwość wystąpienia łagodnej depresji, a każdy wzrost wartości punktowej wskazuje na wzrost nasilenia samego zjawiska.



- Beck At., Ward Ch., Mendelson M., Mock J., Erbaugh J., An Inventory for Measuring Depression. Arch Gen Psychiatry. 1961; 4 (6): 561-571.



#ŻyjDobrze

## UTRZYMUJ KONTAKTY Z RÓWIEŚNIKAMI

Bezpośrednie relacje z rówieśnikami są bardzo ważnym elementem rozwoju młodego człowieka. Przynależność do grupy stymuluje umiejętności poznawcze, uczy współdziałania i współodpowiedzialności. Pielęgnuj kontakty z przyjaciółmi, bo to one sprawią, że nie będziesz czuł się samotny, dadzą Ci możliwość wygadania się i uzyskania wsparcia.

### CZY WIESZ ŻE?

**ZDROWIE PSYCHICZNE**

*Przyjaźnie są głównym źródłem wsparcia emocjonalnego, co jest bardzo istotne – zwłaszcza wśród nastolatków, będących w okresie wzrostu i napięcia emocjonalnego oraz poszukujących własnej tożsamości.*

- H. Wasilewska, Znaczenie przyjaźni w rozwoju psychospołecznym dzieci i młodzieży, Nauczyciel i Szkoła 1 (53), 83-101, 2013, str. 86



#ŻyjDobrze

## ZADBAJ O ZDROWY SEN

Sen jest dla młodego organizmu czasem regeneracji, ważnym w procesie wzrostu i budowania odporności. Zapewnij dziecku stałe godziny wstawania i zasypiania. Przed snem ogranicz aktywności angażujące emocjonalnie. Zatrósz się o odpowiedni odstęp między ostatnim posiłkiem a snem. Ogranicz używanie urządzeń elektronicznych.

### CZY WIESZ ŻE?

**ZDROWIE PSYCHICZNE**

*Znaczenie snu w okresie rozwoju dziecka jest kluczowe i świadczy o tym fakt, że dziecko z narastającym niedoborem snu, pomimo najlepszego odżywiania i odpowiednio dopasowanej diety, nie rozwija się i nie przybywa na wadze.*

- E. Januszewska, Zaburzenia snu u dzieci i młodzieży – diagnoza i wybrane formy terapii, Zadania i wyzwania medycyny – charakterystyka problemów i postępowanie terapeutyczne, Lublin 2018, str. 153



#ŻyjDobrze

## CHROŃ SIĘ W SIECI

Nauucz się dbać o siebie podczas korzystania z mediów społecznościowych. Nie udostępniaj obcym osobom osobistych informacji, uważaj na anonimowych użytkowników. Nie pozwól innym, aby zmuszali Cię do wykonywania zadań, które sprawiają, że nie czujesz się komfortowo. Podziel się swoimi niepokojami z osobą dorosłą, której ufasz.

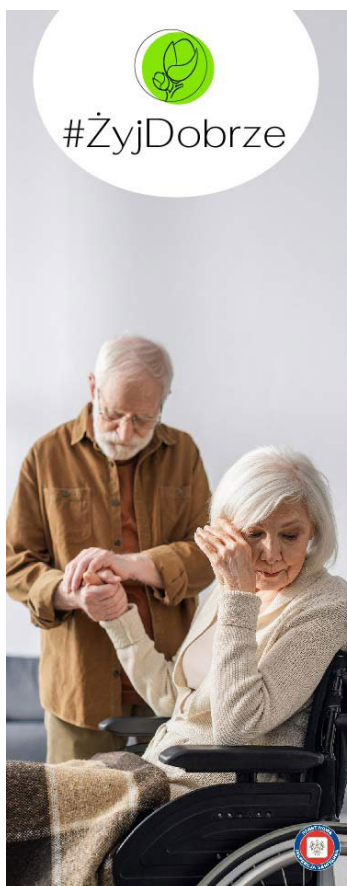
### CZY WIESZ ŻE?

*Około 30% nastolatków pozostaje on-line niemal stale i wszędzie. 4/5 badanych deklaruje, że chroni swoją prywatność, ale aż co piąty nie widzi takiej potrzeby.*



- Nastolatki 3.0 Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania uczniów w szkołach, NASK, 2016 r.

ZDROWIE PSYCHICZNE



#ŻyjDobrze

## NAUCZ SIĘ ROZPOZNAWAĆ DEPRESJĘ

Może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, płci, wykształcenia i pozycji społecznej. W przypadku osób starszych stany depresyjne mogą być wywołane przez traumatyczne wydarzenia życiowe. Nie każde uczucie przygnębienia lub smutku jest równoznaczne z depresją.

### CZY WIESZ ŻE?

*Na depresję cierpi 15%-30% osób w wieku powyżej 65 roku życia.*



- F. Grabarczyk, Samotność osób starszych., Nowe oblicza współczesnej rzeczywistości, Stalowa Wola 2019, str. 144

ZDROWIE PSYCHICZNE



#ŻyjDobrze

## PIELĘGNUJ RELACJE Z BLISKIMI

Nie izoluj się. Otaczaj się przyjaciółmi. Rozmowa z osobami, którym się ufa, może pomóc w rozwiązaniu trudnych sytuacji życiowych i dać siłę do dalszego działania. Osoby aktywne towarzysko szybciej odzyskują równowagę i wracają do zdrowia.

### CZY WIESZ ŻE? //

ZDROWIE PSYCHICZNE

(...) do zachorowania na depresję najbardziej przyczynia się nadmierny, długotrwały stres (68%), w drugiej kolejności zaś *ex aequo* szybkie tempo życia, brak czasu dla siebie, nadmiar obowiązków, pracy (56%) oraz samotność, brak kontaktów z ludźmi lub niewystarczające, powierzchowne kontakty z ludźmi (56%).



- Depresja w doświadczeniach i opiniach, CBOS 2021, [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K\\_145\\_18.PDF](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2018/K_145_18.PDF)



#ŻyjDobrze

## USTAL ZASADY KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ CYFROWYCH

Rozwijaj umiejętności cyfrowe dziecka w sposób przemyślany, odpowiedni do wieku. Oswojaj z komputerem, tabletem, smartfonem adekwatnie do sytuacji i rozwoju emocjonalnego dziecka. Nadmierne korzystanie z mediów elektronicznych może powodować u dziecka bóle głowy, problemy z koncentracją, zachowania agresywne, a nawet prowadzić do uzależnienia.

### CZY WIESZ ŻE? //

ZDROWIE PSYCHICZNE

Przyjmuje się, że 1 godzina dziennie wystarcza na granie, zaś w weekend możemy wydłużyć ten czas do 2 godzin, w zależności od wieku. (...) zamykanie technologii pod kluczem nie jest dobrą metodą i nie ułatwi oswojenia się z umiejętnością rozsądnego korzystania z nich.



- <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciolizm/jak-nauczyc-dziecko-rozsadnego-korzystania-z-technologiei-rozmowa-z-ekspertem/>



  
#ŻyjDobrze

**ZDROWIE PSYCHICZNE**

**DOROŚLI**

- Dbaj o psychikę
- Nie bój się stresu
- Zrelaksuj się
- Naucz się rozpoznawać depresję
- Pielęgnuj relacje z bliskimi

**SENIORZY**


- Myśl pozytywnie
- Pielęgnuj relacje z bliskimi
- Bądź aktywny
- Naucz się rozpoznawać depresję
- Ćwicz swój umysł

**MŁODZIEŻ**

- Spróbuj zrozumieć stres
- Buduj umiejętność samoakceptacji
- Rozmawiaj o depresji
- Utrzymuj kontakty z rówieśnikami
- Chroń się w sieci

**DZIECI**

- Wspieraj rozwój psychiczny swojego dziecka
- Pozwól dziecku na ekspresję
- Spędzaj czas wolny z dzieckiem
- Zadbaj o zdrowy sen
- Ustal zasady korzystania z urządzeń cyfrowych



# PROFILAKTYKA

---



## 5. PROFILAKTYKA

Małgorzata Kamińska

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie

### 1. Profilaktyka, czyli o czym należy pamiętać, aby żyć dobrze.

Każdy z nas, zapytany o swoją daleką przyszłość, odpowie, że chciałby widzieć siebie w pełni sił i zdrowia do późnej starości. U schyłku życia pragnęlibyśmy mieć energię i możliwości, żeby realizować swoje pasje i robić rzeczy, na które nigdy nie mieliśmy czasu w trakcie aktywności zawodowej. Jednak musimy pamiętać, że o długie i zdrowe życie trzeba zabiegać od najmłodszych lat. O ile ciężko nam zmienić nasze uwarunkowania biologiczne (genetykę, wiek), opiekę medyczną i środowisko, w jakim żyjemy, o tyle na swój własny styl życia wpływ mamy ogromny. To właśnie nawyki i zachowania w największym stopniu oddziałują na nasz stan zdrowia.

Dbanie o zdrowie to nie tylko aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie. Nie mniej ważna jest profilaktyka, czyli przeciwdziałanie niekorzystnym zjawiskom i zagrożeniom. Tych niepożądanych zjawisk, zachowań i zagrożeń jest we współczesnym świecie bardzo wiele. Jak się przed nimi uchronić? Postaramy się zwrócić uwagę na niektóre działania profilaktyczne, które wdrożone w naszym życiu, pomogą nam zachować zdrowie i żyć dobrze.

### 2. Badania profilaktyczne i szczepienia – twój parasol ochronny.

Badanie „Pacjenci po trzeciej fali pandemii” przeprowadzone w 2021 roku przez Fundację MY PACJENCI pokazuje, że choć Polacy deklarują pozytywny stosunek do badań profilaktycznych, to dane dotyczące zgłaszalności nie napawają optymizmem. Badamy się niechętnie, a ilość przeprowadzanych badań w czasie pandemii jeszcze spadła. Średnio w pierwszym kwartale 2020 r. oraz na koniec 2019 r. procent osób, które wykonywały badania w ramach programu profilaktyki raka szyjki macicy wynosił około 16%, a w ramach profilaktyki raka piersi około 39%. W trakcie trwania pandemii, pomiędzy styczniem a grudniem 2021 r., liczba kobiet zgłaszających się na wskazane badania profilaktyczne spadła i wynosiła odpowiednio około 13 % w przypadku badań cytologicznych oraz około 33 % w przypadku mammografii.

Pocieszający jest pozytywny stosunek polskiego społeczeństwa do szczepień ochronnych, zarówno w odniesieniu do szczepień dzieci (67,5 %), jak i dorosłych (66,6 %). Wyniki wskazują ponadto, że zadeklarowani przeciwnicy szczepień są grupą relatywnie małą, choć głośną i aktywną, szczególnie w internecie.

Wszyscy wiemy, że lepiej zapobiegać, niż leczyć. Nawet najdroższa profilaktyka będzie nas kosztować mniej, niż najtańsze leczenie – i nie chodzi tu tylko o finanse, ale też o stres, ból i czas. Okazuje się jednak, że w ślad za wiedzą niekoniecznie idą nasze działania. Tymczasem wystarczy tak niewiele, aby ochronić nasze zdrowie.

#### 2.1. Badania profilaktyczne w każdym wieku.

Co nas skłania do wizyty u lekarza? Zazwyczaj jakieś dolegliwości – złe samopoczucie, ból, niepokojące objawy. Wiele chorób rozwija się jednak po cichu, przez bardzo długi czas nie dając żadnych

powodów do niepokoju. Niestety, często skutkuje to postawieniem diagnozy bardzo późno, gdy choroba jest już zaawansowana i kiedy zdążyły się pojawić nieodwracalne zmiany. Bywa, że możliwości leczenia są wtedy mocno ograniczone, albo bardzo radykalne, co wiąże się z gorszym rokowaniem dla pacjenta.

Rozwojowi wielu chorób można zapobiec dzięki zmianie swoich nawyków i zachowań. Bardzo często bodźcem do podjęcia tej zmiany są nieprawidłowe wyniki badań profilaktycznych, gdyż świadczą one o początku procesów chorobowych w organizmie. Dlatego warto się regularnie badać, żeby móc wykryć pierwsze symptomy chorób.

### **Badania profilaktyczne dzieci**

Badania profilaktyczne to ważny temat zwłaszcza u dzieci. Należy je wykonywać regularnie – najlepiej co roku, co w przypadku małych pacjentów jest konieczne ze względu na ich intensywny rozwój. Podstawowym badaniem, które ocenia stan zdrowia dziecka jest bilans zdrowia. Składa się na niego pomiar wzrostu i wagi, badanie narządów wzroku, słuchu oraz mowy. Dziecko jest osłuchiwane stetoskopem w celu wykrycia ewentualnych nieprawidłowości w pracy serca i układu oddechowego. Lekarz bada palpacyjnie brzuch oraz sprawdza, czy zewnętrzne narządy płciowe rozwijają się prawidłowo. Oceniany jest także sposób poruszania się dziecka, co pozwala na wychwycenie zaburzeń w budowie układu kostnego i wad postawy. Bilans zdrowia dziecka powinien być przeprowadzany na określonych etapach rozwoju – obowiązkowo dotyczy on dzieci w wieku 2, 4, 6, 10 lat, a także nastolatków w wieku 14, 16 i 18 lat.

W razie jakichkolwiek wątpliwości lekarz może zlecić wykonanie badań laboratoryjnych. Te najpopularniejsze, zlecane dzieciom to: morfologia (daje ogólny pogląd na stan zdrowia), OB (wykrywa stan zapalny w organizmie), poziom żelaza (sygnalizuje anemię), ASO (poziom antystreptolizowy – wykrywa antygen paciorkowca typu A), CRP (białko C-reaktywne – wskazuje na stan zapalny w organizmie), badanie ogólne moczu (diagnozuje infekcje dróg moczowych). Lekarz może też skierować dziecko na konsultację do poradni specjalistycznej.

### **Badania profilaktyczne dla każdego**

Każda zdrowa dorosła osoba powinna raz w roku wykonać podstawowe badania krwi - morfologię, OB, stężenie glukozy we krwi oraz badanie ogólne moczu. Ponadto, jeśli nie ma innych wskazań, warto raz w roku sprawdzić pomiar ciśnienia tętniczego, skontrolować wagę oraz wybrać się do internisty na badanie ogólne. Raz na trzy lata warto skontrolować poziom elektrolitów we krwi (potas, sód, magnez, fosfor, wapń) a raz na 5 lat - lipidogram, czyli pomiar stężenia cholesterolu we krwi oraz jego frakcji HDL i LDL, a także trójglicerydów. Co 3 do 5 lat powinno się robić kontrolne USG jamy brzusznej, a raz na pięć lat - RTG klatki piersiowej. Osoby, które mają wiele znamion, powinny co roku zgłaszać się do dermatologa w celu ich kontroli. Najlepiej robić to wczesną wiosną, zanim wystawimy skórę na działanie promieni słonecznych. Ponadto raz na pół roku powinniśmy kontrolować stan swoich zębów u stomatologa.

Z wiekiem stan naszego zdrowia wymaga bardziej szczegółowych badań profilaktycznych i częstszych kontroli. Po 40 roku życia raz na dwa lata powinniśmy kontrolować wzrok u okulisty i przeprowadzać badanie dna oka oraz ciśnienia śródgałkowego. Raz na trzy lata należy wykonywać EKG czyli elektrokardiogram, a raz na 5 lat gastroscopię. W ramach profilaktyki nowotworów jelita grubego warto również raz do roku wykonywać test na obecność krwi utajonej w kale. Po ukończeniu 50. roku życia przynajmniej raz na 5 lat powinniśmy poddawać się kolonoskopii.



Nie zanedbujmy też okresowych badań pracowniczych. Mają one na celu ocenę stanu zdrowia pracownika i określają jego zdolność do wykonywania pracy na konkretnym stanowisku. Na badania profilaktyczne kieruje pracodawca, on też ponosi ich koszty. Dobrą praktyką jest zapewnianie pracownikom szczepień przeciw grypie. Wpływa to pozytywnie na ich odporność oraz zmniejsza ryzyko powikłań pochorobowych, a jednocześnie przekłada się na zmniejszoną absencję chorobową.

### **Badania kobiet**

Kobiety powinny regularnie poddawać się badaniom profilaktycznym, których celem jest wczesne wykrycie nowotworów kobiecych – raka piersi i narządów rodnych. Od najwcześniejszych lat raz w miesiącu, między 6 a 9 dniem cyklu powinny przeprowadzać samobadanie piersi, a raz w roku poddać się badaniu palpacyjnemu przeprowadzanemu przez lekarza. Po 30 roku życia warto wybrać się na USG piersi, a od 40 roku życia wykonywać USG piersi i mammografię raz na 2 lata.

Raz do roku należy także zgłosić się na badanie ginekologiczne oraz cytologię, a po 30 roku życia wykonywać USG przezpochwowe co 2 lata, natomiast po 50 roku życia zintensyfikować to badanie i wykonywać je co roku.

### **Badania mężczyzn**

Panowie zdecydowanie rzadziej niż panie korzystają z usług lekarskich. Unikają badań profilaktycznych i nie stawiają się na wizyty kontrolne. Skutkiem tego polscy mężczyźni żyją średnio o 8,5 roku krócej niż Polki oraz o 5 lat krócej niż mężczyźni w innych krajach Unii Europejskiej.

Poza badaniami, które powinni wykonywać wszyscy, niezależnie od płci, są też badania, których celem jest wykrycie raka jądra. Aby go uniknąć, należy od najmłodszych lat przeprowadzać co miesiąc samobadanie jąder, a co 2-3 lata zgłaszać się na badanie jąder u lekarza. Z wiekiem wzrasta ryzyko zmian w gruczole krokowym, dlatego każdy mężczyzna po 40 roku życia powinien odwiedzić urologa, poddać się badaniu prostaty per rectum i powtarzać je raz na dwa lata. Po 50 roku życia badanie per rectum powinno się wykonywać co roku, a dodatkowo również co roku oznaczać antygen PSA (badanie krwi, które służy wczesnemu wykrywaniu raka prostaty).

## **2.2. Szczepienia ochronne inwestycją w zdrowie.**

Najważniejszym elementem walki z chorobami zakaźnymi są szczepienia ochronne. Dzięki nim udało się zmniejszyć ryzyko zachorowania na wiele chorób zakaźnych lub trwale wyeliminować te, które niegdyś powodowały śmiertelne epidemie (np. ospa prawdziwa). Według WHO szczepienia zapobiegają 2-3 mln zgonów rocznie. Ich działanie jest proste - chodzi o wytworzenie odporności organizmu na patogeny, zanim organizm zetknie się z nimi w naturze. Im więcej osób w populacji jest uodpornionych na daną chorobę, tym większą ochroną objęci są także niezaszczepieni.

Choć szczepienia ochronne są tanią, skuteczną i bezpieczną metodą profilaktyki, to od samego początku ich wprowadzania w XVIII w. spotykały się z krytyką przeciwników. W ostatnich czasach postawy niechęci wobec szczepień ochronnych przybierają na sile. Z roku na rok rośnie liczba tych, którzy uchylają się od obowiązkowych szczepień. Światowa Organizacja Zdrowia w 2019 roku opublikowała listę 10. największych globalnych zagrożeń dla zdrowia i umieściła na niej na 8. miejscu ruchy antyszczepionkowe, obok takich zagrożeń jak ebola, HIV czy denga.

Odsetek zaszczepionych osób w Polsce jest wysoki - sięga około 95% populacji. Dzięki temu przed chorobami zakaźnymi są chronieni nie tylko sami zaszczepieni, ale również ci, którzy z powodu przeciwwskazań zdrowotnych nie mogli zostać zaszczepieni. Tak wysoki poziom wyszczepienia chroni społeczeństwo nie tylko przed zdrowotnymi następstwami chorób zakaźnych, lecz także przed kosztami leczenia chorób oraz ich powikłań. Wystarczy jednak, aby procent osób zaszczepionych w społeczeństwie zmalał do poziomu 80–85%, a zaczną powracać choroby, które dotąd skutecznie zwalczaliśmy. Chodzi przede wszystkim o odrę, a w dalszej kolejności także krztusiec, tężec, błonicę i polio. Zjawisko to możemy obserwować już teraz. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia w Regionie Europejskim WHO w 2016 roku zarejestrowano 5 273 przypadki zachorowań na odrę, w 2017 - 21 315, w 2018 – 82 596, a w 2019 roku – 104 248 przypadków!

W Polsce obowiązuje Program Szczepień Ochronnych, który jest co roku aktualizowany w oparciu o sytuację epidemiologiczną i finansową kraju. Składa się on ze szczepień obowiązkowych (kalendarz szczepień) i zalecanych. Szczepienia obowiązkowe obejmują dzieci i młodzież według wieku oraz osoby narażone na zakażenie w sposób szczególny. Realizowane są bezpłatnie ze środków publicznych w placówkach ochrony zdrowia. Natomiast szczepienia zalecane są odpłatne, a koszt szczepionki pokrywa osoba zainteresowana.

Obecnie do obowiązkowych szczepień, zgodnie z Programem Szczepień Ochronnych, należą szczepienia przeciw: gruźlicy (BCG), wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (HBV), błonicy, tężcowi i krztuścowi (DTP), poliomyelitis (IPV), Haemophilus influenzae typu b (Hib), pneumokokom (PCV), odrze, śwince i różyczce (MMR) oraz przeciw rotawirusom (RV). Dla wybranych grup dzieci obowiązkowe jest także szczepienie przeciw ospie wietrznej.

Szczepienia zalecane, zgodnie z Programem Szczepień Ochronnych, to szczepienia przeciw: meningokokom, ospie wietrznej, wirusowemu zapaleniu wątroby typu A (HAV), grypie, wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) i kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM). Do szczepień odpłatnych należą także tzw. szczepionki skojarzone przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi, poliomyelitis, Haemophilus influenzae typu b (Hib) i wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (HBV).

Choć szczepienia kojarzą się głównie z dziećmi, należy pamiętać że z wiekiem układ immunologiczny jest coraz słabszy i coraz trudniej jest mu walczyć z infekcjami. Do spadku odporności organizmu przyczyniają się także choroby przewlekłe i niezdrowy styl życia, np. nałogi, brak aktywności fizycznej. Dlatego też z wiekiem zwiększa się ryzyko zapadania na choroby zakaźne, a także ich ciężki przebieg. Osobom dorosłym, a w szczególności seniorom, rekomenduje się szczepienia przeciwko grypie (raz w roku), tężcowi, błonicy i krztuścowi (co 10 lat), ospie wietrznej (które w Polsce jest jedyną formą ochrony przed półpaścem) oraz wirusowemu zapaleniu wątroby (WZW) typu B (3 dawki, jeżeli osoby te nie zostały wcześniej zaszczepione). Ponadto, osoby starsze powinny rozważyć zaszczepienie się przeciwko pneumokokom, WZW typu A i meningokokom. Decyzję o poddaniu się szczepieniom zalecanym warto podjąć po konsultacji ze swoim lekarzem.

O tym, czy szczepionka będzie podana, decyduje za każdym razem lekarz na podstawie prawidłowo przeprowadzonej kwalifikacji. Podczas wizyty szczepiennej zbiera on wywiad dotyczący ewentualnych przeciwwskazań przed zaszczepieniem, bada pacjenta i informuje o możliwości wystąpienia niepożądanych odczynów poszczepiennych. Rzeczywiste przeciwwskazania do podania szczepienia, np. takie jak wstrząs anafilaktyczny lub poważny odczyn po poprzednim szczepieniu występują bar-

dzo rzadko. Pozostałe przeciwwskazania - choroba przebiegająca z wysoką gorączką lub zaostrzenie choroby przewlekłej, są przejściowe i powodują jedynie odroczenie szczepienia.

Szczepionki są bezpieczne i skuteczne. Przed wprowadzeniem na rynek są przez wiele lat poddawane rygorystycznym badaniom klinicznym. Wymagania badań skuteczności szczepionek są zastrzeżone w porównaniu do wymagań, jakim podlegają leki. Po dopuszczeniu szczepionki do obrotu prowadzi się stały monitoring występowania niepożądanych odczynów poszczepiennych (NOP).

### 3. Uważaj na ryzykowne zachowania zdrowotne.

Zachowania ryzykowne to te, które zagrażają naszemu zdrowiu i życiu. Najczęściej kojarzą nam się z młodzieżą, ponieważ okres adolescencji jest czasem buntu przeciwko utartym zasadom i wyrażania swojej odrębności. Czasem zachowania te wynikają z chęci zdobycia akceptacji, przynależności do jakiejś grupy albo sposobem radzenia sobie z jakimiś problemami lub stresem. Niestety, często pozostają z nami na długie lata, a ich oddziaływanie na organizm ludzki jest destrukcyjne.

#### 3.1. Unikanie używek.

Na pierwsze miejsce wśród zachowań ryzykownych wysuwa się używanie substancji psychoaktywnych, a więc palenie tytoniu, picie alkoholu i zażywanie narkotyków.

Jedną z najbardziej uzależniających i szkodliwych używek na świecie jest tytoń. Według WHO to najczęstsza przyczyna chorób i śmierci, której w prosty sposób można uniknąć. Najnowsze badania sugerują, że śmiertelność związana z paleniem tytoniu wynosi około 8 milionów istnień ludzkich rocznie, co daje większy wynik niż AIDS, malaria i gruźlica razem wzięte. Według badania przeprowadzonego dla GIS w 2019 roku w Polsce do nałogowego codziennego palenia przyznaje się ponad jedna piąta Polaków – 21%. Choć odsetek ten spadł od 2011 roku o 10 punktów procentowych, nadal pali aż 8 mln Polaków - 24 proc. mężczyzn i 18 proc. kobiet.

Dym tytoniowy zawiera 4000 różnych związków chemicznych, w tym 40 substancji rakotwórczych. Spośród powszechnie znanych trucizn poza nikotyną dym tytoniowy zawiera min: aceton, cyjanowodor, kadm, arsen, amoniak, tlenek węgla, metanol, DDT, toluen, butan. Każdy z nas wie, że palenie tytoniu powoduje raka płuc i przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POCHP). To choroby, które występują prawie wyłącznie u palaczy papierosów. Ale szkodliwy wpływ tytoniu na organizm nie ogranicza się wyłącznie do układu oddechowego. Substancje toksyczne zostają wchłonięte do krwiobiegu i przedostają się do wszystkich narządów i układów zaburzając ich funkcjonowanie

Palenie tytoniu uszkadza układ oddechowy, powodując astmę, rozedmę płuc, POCHP, układ krążenia – odpowiada za większość przypadków zawału przed 50 rokiem życia, wywołuje chorobę wieńcową, miażdżycę, nadciśnienie, udar. Istnieje udowodniony związek między paleniem a złośliwymi nowotworami płuc, jamy ustnej, gardła, przetyku, krtani, ale także pęcherza moczowego, nerek, trzustki, wątroby, żołądka. Wpływa na pojawianie się schorzeń przewodu pokarmowego – wrzodów żołądka i dwunastnicy. Ponadto powoduje osteoporozę, alergie oraz osłabia odporność organizmu. Dodatkowo jest wrogiem płodności – u mężczyzn zwiększa ryzyko impotencji oraz osłabia płodność, u kobiet natomiast przyspiesza menopauzę oraz zaburza owulację.

Nie musimy wcale sami palić papierosów, żeby mierzyć się z negatywnymi skutkami palenia. Bierne palenie, czyli narażenie na dym tytoniowy wydychany przez palacza i unoszący się z zapalonego papierosa jest równie szkodliwe jak palenie czynne. Jest ono szczególnie niebezpieczne dla dzieci. Dzieci narażone na dym tytoniowy częściej chorują na infekcje dróg oddechowych oraz ucha środkowego, mają większe niż dzieci niepalące problemy z koncentracją i nauką, mogą mieć problemy z rozwojem mowy, a także zaburzenia zachowania. Istnieją przesłanki, że bierne palenie może również zwiększać ryzyko rozwoju nowotworów u dzieci, w tym chłoniaka, białaczki, raka wątroby i raka mózgu.

Czynne i bierne palenie wpływa niekorzystnie na organizm kobiety ciężarnej i rozwijającego się płodu. U kobiet palących częściej zdarzają się przedwczesne porody, u płodu palących matek częściej występują wady wrodzone, a rozwój jest zaburzony. Noworodki palących matek rodzą się mniejsze niż matek niepalących. Zwiększa się też w tej grupie ryzyko nagłej śmierci niemowląt (tzw. śmierci łóżeczkowej).

O ile skutki zdrowotne palenia papierosów są dobrze znane i zbadane, o tyle długofalowych skutków zdrowotnych używania e-papierosów jeszcze nie znamy. E-palenie, czyli inhalowanie nikotyny za pomocą urządzeń elektronicznych stało się bardzo popularne, szczególnie wśród młodzieży. Jest to bardzo niebezpieczne zjawisko, ponieważ łatwo może się przekształcić w nałóg. W badaniach z 2019 roku używanie papierosów elektronicznych zadeklarowało tylko 3% ankietowanych, którymi są przeważnie osoby młode, poniżej 24 roku życia.

W e-papierosach do organizmu nie jest dostarczany tytoń, który odpowiada za większość szkód zdrowotnych spowodowanych paleniem papierosów. Do organizmu e-palacza dostarczana jest gliceryna i/lub glikol propylenowy, nikotyna, substancje smakowo-zapachowe oraz produkty ich przemian powstałe w wyniku podgrzania liguidu, a także znajdujące się w nim ewentualne zanieczyszczenia. W aerozolu wytwarzanym przez e-papierosy zidentyfikowano 18 związków toksycznych. Naukowcy ostrzegają, że stosowanie e-papierosów dostarczających nikotynę zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz układu oddechowego.

Dlatego jeśli nie palisz – nawet nie zastanawiaj się nad tym czy warto. Palenie szkodzi Twojemu zdrowiu, zdrowiu Twojego otoczenia, Twoim finansom a nawet środowisku, gdyż produkcja papierosów i wyrobów tytoniowych zużywa zasoby naszej planety – wodę, glebę, zatrafa powietrze, a odpadki tytoniowe zaśmiecają miasta.

Jeśli palisz, koniecznie rzuć palenie! Nawet jeśli palisz od wielu lat, to korzyści z rzucenia nałogu w Twoim wypadku będą ogromne. Już po 1 dniu zmniejsza się ryzyko chorób serca spowodowanych paleniem, po miesiącu czynność Twoich płuc się poprawi, a Ty sam zauważysz poprawę kondycji. Już rok po zaprzestaniu palenia spadnie o połowę ryzyko choroby niedokrwiennej serca.

Nie wiesz od czego zacząć? Skontaktuj się z Telefoniczną Poradnią Pomocy Palącym. Pod numerem 801 108 108 uzyskasz nieodpłatną pomoc specjalistów, psychologów, którzy wesprą Cię w Twojej decyzji i pomogą opracować plan działania.

Kolejną używką, po którą nagminnie sięgamy jest alkohol. Polska posiada najwyższy w Europie odsetek osób w wieku 15-64 lat, które w ciągu 2018 roku spożywały alkohol. Według raportu NIK z 2018 jest to 89,7%.

Według Światowej Organizacji Zdrowia alkohol wpływa na ponad 200 rodzajów chorób i znajduje się na trzecim miejscu wśród czynników ryzyka dla zdrowia, zaraz po paleniu tytoniu i nadciśnieniu tętniczym. Alkohol działa szkodliwie na niemal wszystkie tkanki i narządy. Uszkadza układ nerwowy, pokarmowy, krążenia, oddechowy, moczowy i hormonalny, osłabia system odpornościowy organizmu oraz wywołuje niedobory witamin i pierwiastków mineralnych. Zaburza także funkcjonowanie człowieka w sferze psychicznej. Badania matek uzależnionych od alkoholu wykazały, że około 6% urodzonych przez nie dzieci miało specyficzne zaburzenia rozwoju fizycznego i intelektualnego, zwane alkoholowym zespołem płodowym (FAS). Charakteryzuje się on: zaburzeniami rozwoju wzrostu w okresie prenatalnym i po urodzeniu oraz opóźnieniem w rozwoju intelektualnym.

Jeśli chodzi o narkotyki, to odsetek osób, które w 2018 roku sięgały po te substancje wyniósł 5,4% (dane dla osób w wieku 15-64 lata). Raport Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii wskazuje, że najbardziej popularnymi nielegalnymi substancjami wśród osób badanych była marihuana i haszysz, czyli przetwory konopi indyjskich. Na drugim miejscu pod względem rozpowszechnienia odnotowuje nowe narkotyki, następnie amfetaminę, halucynogeny i ecstasy.

Konsekwencją zażywania narkotyków jest stopniowe wyniszczenie organizmu prowadzące w skrajnych przypadkach do śmierci uzależnionego. Narkotyki osłabiają pamięć, koncentrację, koordynację ruchową, prowadzą do chorób psychicznych – psychoz, depresji, urojeń, stanów lękowych oraz myśli samobójczych. Używanie substancji psychoaktywnych prowadzi do uszkodzeń w wielu narządach i układach (np. w układzie nerwowym, odpornościowym, układzie krążenia, mięśniowo-szkieletowym, moczowym, płciowym). Substancje te zażywane przez kobietę w czasie ciąży przechodzą przez łożysko i uszkadzają płód, podobnie jak to ma miejsce w przypadku tytoniu i alkoholu.

Pamiętaj, że korzystanie z używek przez osoby dorosłe stanowi wzorzec zachowań dla dzieci. Obserwuje się zdecydowanie większy odsetek osób sięgających po papierosy i alkohol wśród tych, które pochodziły z domów, w których palenie i picie było na porządku dziennym. Bądź więc przykładem dla swojego dziecka i stwórz mu dom wolny od nałogów.

### 3.2. Korzystanie z umiarem z urządzeń elektronicznych.

Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2021 roku dostęp do internetu miało 92,4% gospodarstw domowych w Polsce. Z roku na rok internet ma coraz większe znaczenie w naszym życiu. Korzystają z niego zarówno ludzie młodzi, jak i dorośli. Ułatwia nam on dostęp do informacji, pomaga w pracy, w kontaktach z tymi, którzy są daleko. W dobie pandemii internet warunkował sprawną pracę i naukę. Obecnie przenika wszystkie dziedziny naszego funkcjonowania. Korzystanie z internetu stało się integralną częścią życia, szczególnie ludzi młodych. Polskie badanie Nastolatki 3.0. pokazuje, że w tej grupie wiekowej z internetu nie korzystało nigdy tylko 0,7% respondentów. Jednak dostęp do sieci to nie tylko dobrodziejstwo. Nadmierny kontakt z urządzeniami elektronicznymi niesie ze sobą także niebezpieczeństwa dla wszystkich.

Coraz częściej zajęci swoimi sprawami rodzice pozwalają swoim dzieciom na korzystanie z urządzeń ekranowych. Będąc w poczekalni u lekarza, w banku czy na poczcie widzimy je zatopione w wirtualnym świecie. Dzieci korzystają z tabletów i smartfonów w samochodzie, w domu, przy jedzeniu. Czasem rodzice uważają, że to jedyny sposób, żeby okiełznać malucha. Według badania „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat”, przeprowadzonego

w 2020 roku przez Akademię Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie, ponad połowa dzieci w tej grupie wiekowej (54%) korzysta z urządzeń mobilnych takich jak smartfon, tablet, smartwatch czy laptop.

Zgodnie z rekomendacjami Amerykańskiej Akademii Pediatrii (z 2016 roku) dzieci w wieku do 18. miesiąca życia w ogóle nie powinny mieć kontaktu z ekranami telewizyjnymi, komputerowymi czy też z urządzeniami mobilnymi. Natomiast dzieci od 24. miesiąca życia mogą mieć kontakt z treściami edukacyjnymi przekazywanymi za pomocą urządzeń elektronicznych, ale tylko pod kontrolą rodziców i kontakt ten nie może przekraczać godziny dziennie. Tymczasem badania pokazują, że nawet najmłodsze dzieci w wieku od 0 do 6 lat spędzają przy telewizorach, tabletach i smartfonach prawie 2 godziny w ciągu dnia.

Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci odbija się niekorzystanie na ich zdrowiu i rozwoju. Zaburza rozwój mózgu, upośledza funkcje poznawcze, wpływa negatywnie na rozwój mowy i koncentracji. Dzieci, które spędzają dużo czasu przed ekranem, mogą mieć w późniejszym wieku trudności w nawiązywaniu kontaktów społecznych. Niebieskie światło, emitowane przez urządzenia ekranowe, wpływa na zaburzenia snu, a więc organizm dziecka nie regeneruje się we właściwym stopniu. Badania pokazują również, że nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych osłabia wzrok, a wodzenie palcem po ekranie tabletu i smartfona zaburza rozwój motoryki małej. Dodatkowo brak ograniczeń w dostępie do tych urządzeń jest prostą drogą do uzależnienia.

Wraz z wiekiem dziecka czas poświęcony na urządzenia ekranowe się wydłuża. Dzieci w wieku od 7 do 15 lat przeznaczają na korzystanie z internetu dziennie średnio ponad 2 godziny. Natomiast według badania NASK Nastolatki 3.0. z 2021 roku obecnie nastolatki spędzają w sieci średnio 4 godziny i 50 minut dziennie. W dni wolne od zajęć szkolnych czas ten wydłuża się średnio do 6 godzin i 10 minut. Blisko co dziesiąty (11,5%) nastolatek jest aktywny w sieci ponad 8 godzin dziennie, a co piąty (21,3%) spędza tyle czasu przed monitorem w dni wolne od edukacji. Co szósty nastolatek (16,9%) intensywnie korzysta z internetu w godzinach nocnych, czyli po godzinie 22.00. Młodzi ludzie są gotowi zrezygnować z nauki i innych aktywności, byle móc jak najdłużej być online.

Wśród zagrożeń, jakie czyhają na młodych ludzi w sieci, wymienić trzeba uzależnienie, które może skutkować całkowitym wycofaniem z wszelkich aktywności, gorszymi wynikami w nauce, zanikiem talentów i potencjału intelektualnego, a nawet zaniedbywaniem własnego zdrowia i higieny osobistej. Większość młodych użytkowników internetu zetknęła się w sieci z cyberprzemocą skierowaną do siebie lub innych osób – z wyzywaniem, straszeniem, prześladowaniem, poniżaniem. Częstym problemem jest też dostęp do treści nieodpowiednich do wieku, nieodpowiednie znajomości, wyłudzenie danych, a także strony promujące zachowania zagrażające zdrowiu i życiu.

Od problematycznego korzystania z urządzeń elektronicznych nie są wolni także ludzie dorośli. Nie pozostaje to bez wpływu na naszą kondycję fizyczną. Nadmierne przesiadywanie przed monitorem i smartfonem skutkuje szeregiem dolegliwości – od bólu głowy, karku, oczu, poprzez kłopoty ze snem, osłabienie wzroku aż po dolegliwości wynikające ze zbyt długiego siedzenia – wady postawy, osłabienie systemu odpornościowego, nadwagę.

Naucz się właściwie korzystać z urządzeń elektronicznych:

- Ogranicz czas korzystania z urządzeń elektronicznych w czasie wolnym do 2 godzin dzien-

nie, pilnuj też czasu, jaki poświęcają na to Twoje dzieci, zadбай też o to, żeby dzieci do 2. roku życia w ogóle nie miały dostępu do urządzeń ekranowych,

- Wyłącz powiadomienia push. Dzięki temu będziesz rzadziej sięgać po telefon,
- Nie zabieraj telefonu do sypialni, jeśli koniecznie musi się tam znajdować – wyłącz go, a przynajmniej wyłącz w nim dźwięk,
- Nie korzystaj z urządzeń emitujących niebieskie światło na godzinę przed pójściem spać. Zakłócają one wydzielanie melatoniny i mogą powodować kłopoty ze snem,
- Zadбай, aby posiłki Twojej rodziny odbywały się bez udziału elektroniki. Poświęćcie ten czas na rozmowę i budowanie relacji,
- Zamiast skupiać uwagę na urządzeniach elektronicznych, znajdź czas dla najbliższych, wyjdź na spacer, sięgnij po ciekawą książkę.

#### 4. Przeciwdziałanie wadom postawy.

Technologia i postęp cywilizacyjny, choć same w sobie są zjawiskami pozytywnymi, niosą ze sobą wzrost liczby osób borykających się problemami zdrowotnymi. Przewlekły stres, długotrwałe siedzenie w jednej pozycji, zaniedbywanie aktywności fizycznej, przewlekłe zmęczenie – odbijają się na naszym organizmie, szczególnie na układzie ruchu. Należy zadbać o kręgosłup, aby przeciwdziałać wadom postawy, których konsekwencją są nie tylko przewlekłe bóle, niedowłady i zaburzenia poruszania się, ale też gorsza praca narządów wewnętrznych – płuc, serca, układu krążenia.

##### 4.1. Ergonomiczne miejsce nauki i pracy.

Większość z nas korzysta codziennie ze smartfonów, tabletów, notebooków, wiele osób pracuje dzień w dzień przy komputerze. Cierpi na tym nasz kręgosłup i przeciążone mięśnie, cierpią także nasze oczy. Choć potrafimy się posługiwać zaawansowanymi technologicznie sprzętami, to nie mamy wiedzy, jak uczynić przyjaznym nasze stanowisko pracy, albo nasza wiedza nie jest wykorzystywana w praktyce. A gdy na stanowisku pracy pojawiają się jeszcze dodatkowe czynniki obciążające (nieergonomiczne meble czy presja czasu), wykonywanie pracy może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Jak wobec tego zadbać o właściwe miejsce nauki i pracy?

Ergonomia to nauka o przystosowaniu środowiska pracy do anatomicznych i psychofizycznych możliwości człowieka. Ma ona służyć zapewnieniu właściwych warunków w miejscu pracy, a tym samym zminimalizować ryzyko wypadków. Jej celem jest ochrona zdrowia pracownika, m.in. przed wystąpieniem wad postawy oraz zapewnienie mu komfortu pracy, dzięki czemu będzie on pracował efektywniej.

Ankieta online (Ergotest.pl) przeprowadzona w styczniu 2016 r. z udziałem ponad tysiąca pracowników biurowych z Polski, wykazała, że 31% z nich odczuwa codziennie różne dolegliwości związane z nieprawidłowo zaprojektowanym stanowiskiem pracy z komputerem. Do najczęściej wymienianych należą: ból pleców (72%), ból głowy (47%), ból karku (51%) i napięcie w ramionach (37%). Konsekwencje pracy przy komputerze mogą dotyczyć także narządu wzroku.

Bardzo ważne jest zadbanie o odpowiedni sprzęt – ergonomiczne meble i właściwy sprzęt

komputerowy. Jeśli dysponujemy już biurkiem odpowiedniej wysokości i wielkości blatu, obrotowym krzesłem, zapewniającym podparcie dla całych pleców, w szczególności dla odcinka lędźwiowego oraz komputerem, który zapewni nam ostry, odpowiednio jasny obraz, powinniśmy zwrócić uwagę na naszą postawę przy pracy i na dostosowanie otaczających nas sprzętów do swoich potrzeb.

Najważniejszym elementem jest wysokość stołu i krzesła – klawiatura powinna się znajdować na wysokości łokci (przy ramionach swobodnie opuszczonych do dołu). Siedząc na krześle powinniśmy mieć nogi zgięte w kolanach pod kątem prostym, a stopy płasko ustawione na podłodze. Osoby niższe powinny korzystać z podstawek pod stopy. Plecy powinny być podparte w odcinku lędźwiowym i na wysokości łopatek. Klawiaturę należy ustawić w taki sposób, aby przedramiona mogły swobodnie opierać się o stół.

Monitor powinien znajdować się w odległości ok. 60-70 cm od oczu, jego górna krawędź powinna znajdować się nieco poniżej linii wzroku użytkownika, a kąt między linią patrzenia a ekranem powinien wynosić 90 stopni. Pozwoli to na odpowiednią pozycję głowy i szyi, a wzrok nie będzie się tak męczył. Monitor należy ustawić bokiem do okna, aby zapobiec odbiciom światła. W pomieszczeniu powinien być dostęp do światła naturalnego z możliwością jego regulacji. Ułożenie dłoni na klawiaturze i myszce powinno być naturalne i niewymuszone. Jeśli pracujemy na laptopie, optymalne byłoby podłączenie do niego monitora, klawiatury i myszki, tak aby laptop pełnił rolę jednostki centralnej komputera. Zapobiegnie to przeciążeniom i bólom nadgarstków, wynikającym z niewłaściwej pozycji dłoni.

Ale ergonomia pracy to nie tylko dbanie o właściwe środowisko pracy – dobry sprzęt, wygodną pozycję i odpowiednie oświetlenie. To także dbanie o odpoczynek i regenerację. Na każdą godzinę pracy przy komputerze powinno przypadać 5 minut odpoczynku – należy odejść wówczas od biurka, rozciągnąć się, wykonać parę ćwiczeń, pospacerować, popatrzeć w jakiś odległy punkt, najlepiej na zieleń za oknem. Nie należy wykorzystywać przerw do pisania prywatnych maili lub przeglądania mediów społecznościowych – to też jest praca przy komputerze, która zwiększa zmęczenie oczu i wydłuża przebywanie w pozycji siedzącej. Regularne przerwy od wykonywania pracy w pozycji siedzącej służą naszemu zdrowiu – skracają ogólny czas siedzenia, który jest uznawany za czynnik ryzyka chorób metabolicznych, chorób układu krążenia, występowania niektórych nowotworów oraz zwiększenia umieralności. Brak aktywności fizycznej i długotrwała praca w pozycji siedzącej mogą również prowadzić do obrzęków kończyn dolnych, przewlekłej niewydolności żyłnej i choroby zakrzepowo-zatorowej, szczególnie niebezpiecznej ze względu na ryzyko rozwoju zatorowości płucnej.

Ważne jest także, aby po dniu spędzonym przy komputerze odpoczywać aktywnie, a nie zasiadać na kanapie z pilotem w rękę. Dla kręgosłupa korzystne jest pływanie, aqua aerobik, nordic walking, pilates, ćwiczenia na piłce. Należy też pamiętać o wykonywaniu ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha i pleców, gdyż tworzą one naturalne wzmocnienie dla kręgosłupa.

Te zalecenia odnoszą się do wszystkich grup wiekowych, w szczególności do dzieci i nastolatków, którzy coraz więcej czasu spędzają przy komputerach, a po nauce zamiast odpoczywać aktywnie, grają na konsolach lub telefonach, przeglądają media społecznościowe, często w niewłaściwej pozycji. Ważny jest przykład rodziców. Jeśli oni również spędzają czas po pracy przed telewizorem albo z telefonem w rękę, uczą tego samego swoje dziecko. Nie zapominajmy, że najważniejszą formą uczenia się przez dziecko jest naśladowanie. Właściwe wzorce będą procentować w późniejszym życiu.



## 4.2. Dbanie o prawidłową wagę.

Smukła, wysportowana sylwetka to marzenie wielu osób. Zaczynamy o nią zabiegać, kiedy dorastamy i pojawia się chęć zwiększenia własnej atrakcyjności. Jednak dbanie o nią powinno nam towarzyszyć już od najmłodszych lat. W dzisiejszych czasach nadmierna masa ciała, czyli nadwaga i otyłość jest problemem globalnym, który dotyczy zarówno dorosłych jak i dzieci i młodzież. Już w 1974 roku eksperci Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zakwalifikowali otyłość do chorób cywilizacyjnych i zasugerowali, że stanie się ona jedną z najważniejszych chorób żywieniowych czasów współczesnych. Niestety, nie pomylili się. Podczas konferencji prasowej 3 maja br. w trakcie Europejskiego Kongresu Otyłości WHO przedstawiła raport dotyczący otyłości. Wynika z niego, że w krajach Europy z otyłością zmagają się już prawie 60 % dorosłych. Problem dotyka też dzieci – już 1/3 z nich ma nadwagę. Zatrważające, że otyłych jest coraz więcej małych dzieci - w Europie dotyczy to aż 8 procent dzieci poniżej piątego roku życia.

Wpływ na naszą wagę ma szereg czynników – są to czynniki biologiczne, behawioralne, społeczne, środowiskowe i ekonomiczne oraz skomplikowane powiązania między nimi. Nie ze wszystkim udaje nam się walczyć, ale na wiele z nich mamy bezpośredni wpływ. To przede wszystkim właściwe zachowania zdrowotne - odpowiednia, zbilansowana dieta oraz właściwa dawka aktywności fizycznej.

Do oceny stopnia nadwagi i otyłości wykorzystuje się: siatki centylowe i tzw. wskaźnik masy ciała BMI. Siatki centylowe stosowane u najmłodszych umożliwiają porównanie pomiarów wykonanych u dziecka z normą dla danego wieku. Wskaźnik BMI natomiast (Body Mass Index) oblicza się według wzoru:  $BMI = \text{masa [kg]} / (\text{wzrost [m]})^2$ . Wartości BMI pomiędzy 20 a 25 uznawane są za prawidłowe. Nadwagę rozpoznaje się, gdy BMI mieści się w granicach pomiędzy 25 a 30, a otyłość, gdy BMI przekracza 30.

Poza nadwagą i otyłością, która wynika z chorób endokrynologicznych, neurologicznych, wad genetycznych i przewlekłego stosowania leków, np. sterydów, najczęstszą jej przyczyną jest niewłaściwy bilans energetyczny, czyli spożywanie zbyt wielu kalorii w stosunku do wydatkowanej energii. Spożywamy zbyt obfite posiłki albo sięgamy po kaloryczną żywność, podjadamy między innymi posiłkami, mamy za mało aktywności fizycznej, zjadamy także problemy emocjonalne.

Otyłość powoduje skrócenie oczekiwanej długości życia, szczególnie w wyniku powodowanych przez nią chorób układu krążenia. Badania dowodzą, że u młodych mężczyzn (w wieku 25-34 lata) ze skrajną otyłością ( $BMI > 40$ ) ryzyko zgonu wzrasta 12 razy w stosunku do mężczyzn z prawidłową wagą. Otyłość skutkuje powstawaniem nadciśnienia tętniczego i choroby wieńcowej, cukrzycy, zaburzeń gospodarki lipidowej, zespołem bezdechu sennego. Powoduje choroby zwyrodnieniowe stawów, zwiększa ryzyko nowotworów (m.in. piersi, endometrium i układu pokarmowego) oraz astmy oskrzelowej. Wpływa także na płodność – upośledza ją, a także zaburza rozwój płodu u otyłych matek. W przypadku dzieci może powodować nadciśnienie tętnicze, zaburzenia gospodarki lipidowej i węglowodanowej, wpływa na powstawanie wad postawy (skolioza, lordoza, płaskostopie, koślawość kolan). U dorastających dziewcząt, które są otyłe, mogą wystąpić zaburzenia miesiączkowania, a u chłopców – zaburzenia dojrzewania.

Nadwaga i otyłość to także koszty emocjonalne – wpływają na postrzeganie człowieka przez samego siebie oraz przez otoczenie. Osoby otyłe często doświadczają poczucia braku atrakcyjności

dla innych, co wpływa na zaniżenie ich samooceny, poczucie osamotnienia, doświadczanie frustracji. Otyłe dzieci są dyskryminowane w środowisku rówieśników, czasem nawet padają ofiarą dręczenia i przemocy fizycznej.

O właściwą masę ciała należy dbać przez całe życie, począwszy od życia płodowego. Sposób żywienia przyszłej matki ma ogromny wpływ na rozwój dziecka. To, jakie pokarmy wybiera, kształtuje preferencje smakowe dziecka. We wczesnym dzieciństwie nawyki żywieniowe są kształtowane m.in. poprzez karmienie piersią. Skład kobiecego mleka, jego smak i zapach zależy od diety matki. Wybierając odpowiednie produkty matka ma wpływ na akceptację ich smaku przez dziecko w późniejszych latach. Dodatkowo karmienie piersią chroni przed przekarmieniem, jak to często dzieje się w przypadku podawaniu dziecku mleka modyfikowanego. Im dłużej dziecko będzie karmione piersią, tym dla niego zdrowiej.

Rodzice mają ogromny wpływ na nawyki żywieniowe dziecka podczas rozszerzania jego diety. Tu istotna jest kolejność wprowadzania nowych produktów, wielkość porcji, wprowadzenie do diety jak największej ilości warzyw oraz to, czy rodzic dosala i dosładza posiłki dziecka. W przypadku dzieci starszych, które często samodzielnie sięgają po produkty, ważne jest kontrolowanie wielkości porcji, zadbanie o regularność posiłków (m.in. zjadanie śniadań), eliminowanie słodkich i słonych przekąsek, zwiększenie spożycia warzyw, produktów mlecznych, produktów pełnoziarnistych i ryb.

Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych to nie wszystko. Równie ważna jest regularna aktywność fizyczna. Należy od najmłodszych lat zadbać o to, aby dziecko uczestniczyło w lekcjach wychowania fizycznego, brało udział w różnorodnych zajęciach sportowych, aktywnie pomagało w wykonywaniu prac domowych, tak, aby miało zapewniony ruch przynajmniej przez godzinę dziennie. Dodatkowo zaleca się, aby dzieci i młodzież nie spędzały więcej niż 2 godziny dziennie przed ekranem komputera czy telewizora.

Te wytyczne powinny nam towarzyszyć przez całe życie – połączenie właściwej diety z odpowiednią ilością aktywności fizycznej. Pozwoli nam to na zachowanie odpowiedniej wagi i sprawi, że znacząco zredukujemy ryzyko poważnych chorób.

### 4.3. Odpowiednie obuwie i prawidłowy dobór plecaka.

Dziecko przychodzi na świat zazwyczaj ze zdrowym kręgosłupem i zdrowymi stopami. Prawidłowe warunki życia, odpowiednie odżywianie i wystarczająca ilość ruchu powinny wystarczyć, aby właściwa postawa ciała utrzymywała się w kolejnych latach jego życia. Jednak nie zawsze się tak dzieje. Co jest zatem przyczyną powstających wad postawy?

Wśród czynników odpowiedzialnych za powstawanie u dzieci wad postawy wymienia się:

- siedzący tryb życia i zbyt małą aktywność fizyczną,
- nieodpowiednie meble – zbyt wysokie lub zbyt niskie siedzenia i stoły, zła proporcja pomiędzy wysokością jednego i drugiego,
- niewłaściwa pozycja dziecka, którą przybiera ono w czasie pisania,
- słaby wzrok i słaby słuch, które powodują, że dziecko kompensując wadę, przybiera nienaturalne pozycje,
- nieodpowiedni rozmiar obuwia,

- noszenie zbyt dużych ciężarów,
- noszenie tornistrów lub plecaków w jednej ręce lub na jednym ramieniu, zamiast na plecach.

Ogromny wpływ na kształtowanie się u dzieci prawidłowej sylwetki mają ich rodzice i opiekunowie. Dzięki wyrabianiu już od najmłodszych lat prawidłowych nawyków, mogą ograniczyć ryzyko wystąpienia nieprawidłowości. Troska o właściwie zorganizowany dzień, z zapewnieniem aktywności fizycznej to ich podstawowe zadanie z zakresu profilaktyki wad postawy. To właśnie rodzice są w stanie wyłapać wszelkie nieprawidłowości w zakresie wady wzroku, słuchu, zauważyć i skorygować niewłaściwą postawę przy pisaniu, a także zapewnić odpowiednie obuwie i plecak, który będzie dobrze dobrany i dobrze spakowany.

### **Właściwe obuwie**

Stopy stanowią podstawę dla całego naszego ciała. Noszą nasz ciężar przez całe życie. Zdrowe stopy gwarantują prawidłowy chód oraz wpływają na stan stawów kolanowych, biodrowych oraz kręgosłupa, co jest szczególnie ważne w trakcie wzrostu dziecka. Wady stóp u dzieci (płaskostopie, koślawość pięt) są zjawiskiem powszechnymi. Wśród przyczyn ich powstawania literatura przedmiotu wymienia zbyt wczesne pionizowanie dziecka, z pominięciem raczkowania, używanie w nauce chodzenia chodzików, ograniczenie aktywności ruchowej, ale też lekceważenie znaków wysyłanych przez dziecko (wyciągnięte rączki, które sygnalizują niechęć do chodzenia, zmęczenie dziecka). Specjaliści podkreślają także, że jednym z najpoważniejszych czynników zaburzających prawidłowy rozwój stóp jest stosowanie przygodnego, często niewłaściwego obuwia.

Ostatnie badania dowodzą, że wady stóp nie występowały u prymitywnych ludów nie noszących obuwia. Tak więc obuwie jest złem koniecznym. Ale w takim razie musimy zadbać, aby było „zdrowe”. Obuwie musi umożliwiać stopie oddychanie. Dlatego najlepszym materiałem jest skóra i inne surowce naturalne. Podeszwy obuwia muszą być odpowiedniej grubości, by chronić stopy przed podłożem oraz antypoślizgowe, by zapobiegać przed utratą przyczepności i upadkami. Muszą one być dość elastyczne - but powinien zginać się bez wysiłku. But dziecięcy powinien mieć sztywne zapiętek, by stopa nie ulegała deformacji. Zapiętek buta powinien być ustawiony prostopadłe do powierzchni, na której stoi but. Buty dziecięce nie powinny posiadać obcasów. Powinny mieć także okrągłe i szerokie czubki, aby palce nie były w nich ściśnięte.

Przy kupowaniu obuwia pamiętaj:

- Buty kupuj po południu, gdyż w ciągu dnia stopa się zmienia. Wieczorem stopy są około 4% większe niż rano,
- Człowiek ma stopy różnej długości. Obuwie dobieraj do rozmiaru większej stopy,
- Przy wyborze obuwia zwróć uwagę na to, aby podeszwa była antypoślizgowa, aby zapobiec upadkom, które mogą skutkować złamaniami, które są szczególnie niebezpieczne w przypadku osób starszych,
- Kupując buty dla dziecka pamiętaj, że stopy dziecka posiadają obfitą podściółkę tłuszczową i są cięższe niż stopy dorosłych. Dzieci szybciej wyrastają z tęgości niż długości butów. Dlatego sprawdzaj tęgość i wysokość obuwia wkładając palec między stopę a język buta. Powinno się czuć także wolną przestrzeń między paznokciem dużego palca a butem. Gdy dziecko stanie włóż mały palec ręki między zapiętek a piętę. Noga rośnie nie tylko do przodu, ale i do tyłu.

## Prawidłowy dobór plecaka

Dziecko, które idzie do szkoły, zmienia swój dotychczasowy tryb życia. W szkolnej ławce, w pozycji siedzącej spędza powyżej 4 godzin dziennie. Szkolne stoliki często nie są zbyt dobrze dopasowane do potrzeb ucznia. Dodatkowo dzieci mają ogromną biologiczną potrzebę ruchu, w związku z czym zamiast grzecznie siedzieć w ławce, wiercą się i przybierają dziwne pozy. Te czynniki oraz wzmożony w tym okresie wzrost sprawiają, że dziecko jest bardziej narażone na wady postawy. Sytuację komplikuje fakt, że co drugi uczeń w wieku wczesnoszkolnym nosi do szkoły za ciężki plecak. Złe nawyki związane z noszeniem zbyt wielkiego ciężaru na plecach oraz utrzymywaniem nieprawidłowej postawy ciała mogą przyczynić się do bólu ramion i pleców, zmniejszenia pojemności płuc i w efekcie doprowadzić do skrzywienia kręgosłupa.

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego szkolny plecak nie powinien ważyć więcej niż 10% masy ciała ucznia. Aby o to zadbać, rodzic powinien zacząć od zakupu właściwego plecaka. Plecak powinien być lekki – jego waga nie powinna przekraczać 1 kg, a jego wielkość powinna być dostosowana do wzrostu ucznia. Powinien mieć usztywnioną tylną ściankę, dobrze przylegającą do pleców dzięki ergonomicznemu kształtowi oraz szerokie i równe szelki. Wskazany jest również dodatkowy pasek piersiowy, który pozwoli na optymalne rozłożenie ciężaru. Nie zaleca się kupowania plecaka na kółkach, choć często wydaje się to rodzicom dobrym pomysłem, aby odciążać plecy swojej pociechy. Dziecku ciężko jest przemieszczać się z takim plecakiem po schodach, a ciągnięcie plecaka jedną ręką zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia wad postawy.

Ale zakup właściwego plecaka to nie koniec roli rodziców. Powinni oni zadbać także o odpowiednie jego spakowanie. Przede wszystkim należy kontrolować zawartość plecaka i zadbać, aby nie było w nim niepotrzebnych rzeczy – dodatkowych albo dublujących się przyborów szkolnych, niepotrzebnych danego dnia zeszytów i podręczników, zabawek i innych zbędnych przedmiotów. Zeszyty lepiej kupować w cienkich okładkach, śniadanie pakować w woreczek lub lekką śniadaniówkę a picie w plastikowy bidon. Warto także podjąć współpracę ze szkołą w celu zorganizowania na terenie szkoły miejsc, w których uczniowie mogliby pozostawić część przyborów lub podręczników szkolnych.

## 5. Profilaktyka chorób pasożytniczych (wszawica, owsica).

Choroby pasożytnicze, czyli parazytozy, to schorzenia wywołane przez pasożyty – organizmy żyjące na koszt swojego żywiciela. Mogą one znajdować się na powierzchni naszego ciała albo w jego wnętrzu. Powodują choroby, które są niebezpieczne dla naszego zdrowia, a czasami nawet życia. Według Światowej Organizacji Zdrowia w ostatnich latach pasożytami mogło się zarazić ponad 4,5 mld ludzi na świecie. Na szczęście większość przypadków zarażeń pasożytami notuje się w krajach o ciepłym klimacie. W Polsce choroby pasożytnicze występują znacznie rzadziej, a do najbardziej znanych należą zarażenia wywołane przez owsiki. Rzadsze są lamblie jelitowe, sporadycznie występują glistnica i toksokaroza.

Najczęstszymi pasożytami, czyli pasożytami jelitowymi można zarazić się drogą pokarmową – pijąc wodę nieznanego pochodzenia lub spożywając zanieczyszczoną żywność - surową lub taką, która była poddana niedokładnej obróbce. Także niewłaściwa higiena – niedokładne mycie rąk oraz owoców i warzyw przed spożyciem sprzyja parazytom. Możliwe jest także zarażenie pasożytami od innej zarażonej osoby lub od zwierzęcia.

### 5.1. Owsica.

Najczęstsza pasożytoza występująca w Polsce to owsica. Owsik ludzki to pasożyt jelita grubego, który występuje częściej u dzieci niż u osób dorosłych. Masowe badania przeprowadzone w Polsce wykazały, że zakaża się nim roczne 17% dorosłych i 38% dzieci w wieku 7-14 lat.

Do zarażenia dochodzi drogą fekalno-oralną. Jaja mogą być przenoszone na niemytych rękach, pożywieniu i przedmiotach codziennego użytku, np. na zabawkach, skąd trafiają do ust. Znajdują się też na pościeli i bieliźnie osobistej i wraz z kurzem mogą się przenosić dalej.

Owsica może przebiegać bezobjawowo. Najczęściej jednak chorym dokucza uporczywy świąd odbytu. U dzieci może występować moczenie nocne, a także dolegliwości związane z układem nerwowym - nadmierna pobudliwość, bezsenność i ogólne zmęczenie. Dzieci obgryzają paznokcie i zgrzytają przez sen zębami. Kobiety i dziewczęta mogą dodatkowo doświadczać infekcji dróg rodnych.

Aby skutecznie zwalczyć owsicę, należy koniecznie skonsultować się z lekarzem. Leczeniu musi się poddać cała rodzina, w której pojawiła się choroba. Poza przyjmowaniem leków, trzeba przez dłuższy czas stosować zabiegi higieniczne i porządkowe. Należy skrupulatnie myć ręce po korzystaniu z toalety i przed jedzeniem oraz myć okolicę odbytu po każdym wypróżnieniu. Niezwykle ważne jest też pranie, gotowanie i prasowanie bielizny osobistej i pościelowej, codzienna zmiana bielizny osobistej, spanie w obcisłych spodenkach oraz częste odkurzanie i wietrzenie pomieszczeń.

Owsica to dla wielu osób wstydlivy problem i nie wszyscy chcą o niej mówić. Tymczasem, ze względu na łatwość przenoszenia w zamkniętych skupiskach, o każdym przypadku owsicy należy powiadomić placówkę, do której uczęszcza dziecko. Jeśli choroba pojawiła się u jednego ucznia, prawdopodobnie dotknie też inne dzieci w tej samej grupie. Placówka powinna wówczas wdrożyć dodatkowe dezynfekcje pomieszczeń oraz powiadomić innych rodziców o przypadku owsicy w danej grupie.

### 5.2. Wszawica.

Kolejną częstą chorobą pasożytniczą jest wszawica. Jest ona obecna we wszystkich częściach świata niezależnie od klimatu. Rozprzestrzenia się w skupiskach ludzkich, najczęściej w zamkniętych środowiskach – w szkołach, przedszkolach, żłobkach, domach dziecka. W Polsce problem ten według badań przeprowadzonych przez PZH dotyczy około 40 % szkół wszystkich typów.

Wszy należą do pasożytów zewnętrznych, żywiących się krwią człowieka. Najpopularniejsza jej odmiana to wesz głowowa. Najczęściej zarażają się nią dzieci w wieku 3-12 lat przez bezpośrednie kontakty np. podczas zabawy oraz brak właściwych nawyków higienicznych, np. używanie wspólnych przedmiotów, takich jak grzebień, szczotki, spinki, nakrycia głowy, ubrania, maskotki, poduszki, pościel. Pierwszym sygnałem, że zaraził się wszawicą, jest uporczywe swędzenie owłosionej skóry głowy. Może być ona zaczerwieniona, mogą też pojawić się małe ranki i zadrapania. Ich drapanie może w konsekwencji prowadzić do zakażeń bakteryjnych. Wszawica może być także przyczyną powstawania odczynów alergicznych.

W przypadku stwierdzenia wszawicy u jednego z członków rodziny, obserwacją i ewentualnym leczeniem należy bezwzględnie objąć pozostałych oraz inne osoby z bliskiego kontaktu. Leczenie

polega na stosowaniu odpowiednich preparatów dostępnych w aptece, zgodnie z zaleceniami co do sposobu użycia, czasu działania i powtarzania kuracji. Włosy należy następnie wyczesać specjalnym gęstym grzebieniem, żeby usunąć martwe wszy i gnidy. Potem grzebień trzeba starannie oczyścić. Wszelkie ozdoby do włosów oraz szczotki i grzebienie używane przez osobę dotkniętą wszawicą należy wygotować lub wyrzucić. Powinno się też wyprać pościel i ubrania w wysokiej temperaturze i wyprasować (wysoka temperatura zabija wszy i ich jaja). Pomieszczenia należy odkurzyć, a meble dokładnie przetrzeć. Pluszowe zabawki trzeba wyprać lub przetrzymać w zamrażalniku ok. 24-48 godzin.

Jak zapobiegać wszawicy? Przede wszystkim naucz dziecko właściwych zachowań higienicznych, czyli tego, żeby nie pożyczalo nikomu takich rzeczy osobistych jak grzebień, szczotka, ozdoby do włosów, oraz nakrycia głowy. Systematycznie kontroluj skórę głowy dziecka oraz zadbaj o to, aby myło głowę co najmniej raz w tygodniu. Ważne jest też codzienne czesanie włosów oraz noszenie ich związanych lub krótkich, co zapobiega rozprzestrzenianiu się wszawicy.

Obalmy w końcu mit, że wszawica jest chorobą ludzi żyjących w złych warunkach. Każdy jej przypadek stwierdzony u dziecka zgłaszajmy do placówki, do której dziecko uczęszcza, nie miejmy też oporów przed wyrażeniem zgody na sprawdzanie stanu głowy naszego dziecka przez personel placówki. Pozwoli to na zahamowanie rozprzestrzeniania się zakażenia i zapobiegnie jego nawrotom.

## 6. Profilaktyka chorób odzwierzęcych (odkleszczowe, wścieklizna).

Współczesny zabiegany i zestresowany człowiek potrzebuje ukojenia. Znajduje je często poprzez obcowanie z naturą. Las, park, łąka to miejsca, gdzie można odpocząć, zregenerować swój umysł. Jednych uspokaja przebywanie na łonie przyrody, innych odpręża kontakt ze zwierzęciem. Ale w obu przypadkach czyhają na nas niebezpieczeństwa w postaci chorób odzwierzęcych.

### 6.1. Choroby odkleszczowe.

Niechcianym partnerem naszych spacerów po parku czy lesie są kleszcze. Są to pajęczaki, które przenoszą groźne choroby, m.in. boreliozę czy kleszczowe zapalenie mózgu (KZM). Ich liczba z roku na rok się zwiększa, a jednocześnie występują one coraz powszechniej na terenach miejskich. Znamy dobrze dwa gatunki kleszczy, które są powszechne na terenie naszego kraju. To kleszcz pospolity i kleszcz łąkowy. Ale w Polsce występuje aż 19 gatunków tych pajęczaków!

Aktywność kleszczy rozpoczyna się w marcu lub kwietniu, kiedy temperatura ziemi osiąga 5-7°C i kończy się, gdy średnia temperatura powietrza obniży się do tego poziomu, czyli w październiku lub listopadzie. W społeczeństwie pokutuje mit, że kleszcze spadają na nas z drzew. Prawda jest taka, że przesiadują one na spodniej stronie liści lub na gałęziach w pobliżu ścieżek i śladów dzikich zwierząt, skąd są ściągane przez żywicieli. Atakując, znieczulają miejsce wkłucia, aby móc spokojnie żerować nawet przez kilka dni. W czasie ukłucia i wysysania krwi przenoszą groźne choroby zakaźne.

Do najczęstszych chorób odkleszczowych w Polsce zalicza się boreliozę z Lyme i odkleszczowe zapalenie mózgu.

**Borelioza** jest wieloukładową chorobą zapalną wywoływaną przez bakterię *Borrelia burgdorferi*.

feri. Bakteria ta bytuje w przewodzie pokarmowym kleszcza i przedostaje się do organizmu człowieka w czasie ukąszenia wraz z jego śliną. Ryzyko zakażenia wzrasta wraz z czasem żerowania kleszcza. Z badań wynika, że po 72 godzinach osiąga ono 100%. Według PZH liczba zachorowań na boreliozę w Polsce rośnie. W 2011 roku wyniosła ona 9 158 przypadków, w 2015 roku było to 13 870, natomiast w 2018 wyniosła 20 000.

Zakażenie boreliozą ma charakter postępujący, można wyodrębnić kolejne stadia choroby. W pierwszym stadium, po kilku dniach bądź tygodniach od ukąszenia przez kleszcza może się pojawić wokół miejsca wkłucia rumień wędrujący, któremu towarzyszą zazwyczaj objawy grypopodobne. Rumień ten ma najczęściej kształt owalny, ale może też przybrać formę plamy, która sinieje pod wpływem ucisku. Jednak rumień nie występuje u wszystkich – ma go od 40 do 60 % zakażonych. Nieleczony znika zwykle po kilku tygodniach albo kilku miesiącach. W drugim etapie choroby mogą się pojawić dolegliwości ze strony różnych układów - układu nerwowego (zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, porażenie nerwów, np. twarzy), układu kostno-stawowego (ból mięśniowo-stawowy), układu krążenia. W fazie trzeciej, przy tzw. późnej boreliozie następują nieodwracalne zmiany stawowe i uszkodzenia układu nerwowego. Wśród objawów zakażenia boreliozą wymienia się m.in. depresję, zaburzenia nastroju, zespół stresu pourazowego i psychozy. Zakażenie boreliozą u dzieci może spowodować zaburzenia w rozwoju fizycznym, psychicznym i społecznym.

Boreliozę rozpoznaje się na podstawie obrazu klinicznego (zaobserwowany rumień, objawy ogólne), wywiadu z pacjentem (zgłoszony fakt ukąszenia przez kleszcza) oraz badań laboratoryjnych. Leczenie polega na przyjmowaniu antybiotykoterapii. Trzeba pamiętać, że nie istnieje szczepienie przeciwko boreliozie.

Za pomocą szczepienia możemy zapobiegać innej częstej w naszym kraju chorobie odkleszczowej - kleszczowemu zapaleniu mózgu (KZM). Jest to ostra choroba ośrodkowego układu nerwowego, którą wywołuje wirus KZM.

**Kleszczowe zapalenie mózgu** przebiega najczęściej dwufazowo. Początkowo pacjent odczuwa dolegliwości grypopodobne – gorączkę i ból mięśni. Ponieważ najczęściej objawy KZM występują poza sezonem grypowym, a dodatkowo pacjent został ukąszony przez kleszcza, można podejrzewać zakażenie. W fazie drugiej (tzw. neurologicznej) dochodzi do zajęcia struktur w centralnym układzie nerwowym – najczęściej opon mózgowo-rdzeniowych, a w cięższych przypadkach mózgu oraz rdzenia kręgowego. Pojawia się wysoka gorączka, silny ból głowy, sztywność karku, zaburzenia równowagi i świadomości, napady padaczkowe. W najcięższych przypadkach może dojść do zaburzeń oddychania, dlatego ta faza KZM wymaga każdorazowo pobytu w szpitalu. Choroba ta może zakończyć się zgonem lub długotrwałymi powikłaniami neurologicznymi. Dotyczy to 35-58% pacjentów.

Nie ma leków na KZM, można jedynie łagodzić przebieg tej choroby. Podaje się w tym celu leki obniżające gorączkę, łagodzące ból i stan zapalny. Można natomiast jej zapobiec poprzez szczepienie. Zaleca się je rolnikom i hodowcom zwierząt, pracownikom leśnym, turystom i biwakowiczom, wojskowym przebywającym na poligonach oraz wszystkim amatorom wypoczynku na łonie przyrody. Szczepienia na kleszczowe zapalenie mózgu najlepiej wykonywać zimą lub wczesną wiosną – dzięki temu zyskuje się ochronę już od pierwszych tygodni aktywności kleszczy.

Aby uniknąć chorób przenoszonych przez kleszcze:

- Unikaj przebywania w wysokiej trawie lub zaroślach (w lesie, na łąkach, w parkach),

- Podejmując aktywność na świeżym powietrzu noś jasne ubrania – łatwiej na nich zauważyć kleszcza,
- Zakładaj ubrania zakrywające ciało – długi rękaw, długie spodnie, skarpety wyłożone na spodnie, zakryte buty, nakrycie głowy,
- Stosuj środki odstrasżające insekty,
- Po powrocie z lasu, parku, łąki zdejmij ubranie i najlepiej upierz, weź prysznic a także obejrzyj dokładnie całe ciało. Zwróć szczególnie uwagę na pachwiny, pachy, zgięcia pod kolanami, okolice pępka i pod piersiami,
- Jeśli zauważysz kleszcza wbitego w ciało usuń go niezwłocznie za pomocą pęsety, lassa bądź innych narzędzi. Chwyć go jak najbliżej skóry i wyciągnij powoli, bez silnych szarpnięć i przekręcania. Zdezynfekuj ranę. Obserwuj pod kątem wystąpienia rumienia,
- Jeśli zauważysz, że fragment kleszcza pozostał w skórze- nie panikuj. Twój organizm pozbędzie się go samoistnie,
- Jeśli w miejscu ukąszenia kleszcza pojawi się rumień – zgłoś się koniecznie do lekarza.

## 6.2. Wścieklizna.

Wścieklizna jest jedną z najdłużej znanych i najgroźniejszych chorób odzwierzęcych. To wirusowa choroba zakaźna, która atakuje centralny układ nerwowy. Są na nią wrażliwe wszystkie gatunki ssaków, w tym ludzie. Jest to choroba śmiertelna - corocznie na świecie umiera z jej powodu 60 tys. osób! Jej rezerwuarem są zwierzęta dziko żyjące - lisy, jeże, wiewiórki, nietoperze, psy oraz zarażone przez nie zwierzęta domowe. Wirus wścieklizny przenosi się głównie poprzez kontakt śliny zakażonego zwierzęcia z uszkodzoną skórą lub błoną śluzową, czyli przez pogryzienie.

Okres inkubacji choroby wynosi od kilku dni do kilku miesięcy. Wścieklizna często zaczyna się od objawów grypopodobnych, następnie pojawiają się zmiany w zachowaniu, dezorientacja i napady agresji. Charakterystycznym późnym objawem wścieklizny u człowieka jest światłowstręt i wodowstręt. Wirus paraliżuje także mięśnie układu oddechowego. Należy jednak pamiętać, że w momencie pojawienia się objawów jest już za późno na pomoc. Dlatego o każdym przypadku pogryzienia lub podrapania przez zwierzę, co do którego nie mamy pewności, czy nie jest zakażone wścieklizną, należy niezwłocznie poinformować lekarza. Jeśli pogryziona osoba nie otrzyma szybko odpowiedniej profilaktyki poekspozycyjnej po potencjalnym narażeniu na wściekliznę, umiera.

Jak się uchronić przed wścieklizną? Jeśli jesteś w grupie osób narażonych na kontakt ze wścieklizną, poddawaj się profilaktycznym szczepieniom przedekspozycyjnym. Do grupy tej należą osoby podróżujące do krajów, w których wścieklizna występuje często, np. Indii, osoby uprawiające taternictwo jaskiniowe lub narażone zawodowo na kontakt ze zwierzętami (weterynarze, myśliwi, pracownicy ZOO).

Aby zminimalizować ryzyko pogryzienia pamiętaj, aby nie zbliżać się do nieznanymi i dzikimi zwierzętami – nie karmić ich i nie dotykać, nawet jeśli zachowują się bardzo przyjaźnie. Jeśli widzisz, że napotkane zwierzę zachowuje się dziwnie, zgłoś to odpowiednim służbom. Absolutnie nie wolno dotykać znalezionych martwych zwierząt. W przypadku pogryzienia lub podrapania przez nieznaną zwierzę niezwłocznie poszukaj pomocy medycznej. Należy też koniecznie wpoić te zasady swoim dzieciom.



## 7. Co jeszcze możesz zrobić dla swojego zdrowia?

Warto zadać sobie to pytanie. Czy robimy wszystko, aby zachować zdrowie? Regularnie się badamy, nie zaniedbujemy szczepień swoich i dzieci, nie ulegamy nałogom ani niezdrowym nawykom, dbamy o zdrowy kręgosłup, unikamy pasożytów i chorób odzwierzęcych? Jeśli pamiętamy o wszystkich tych rzeczach, pomyślmy jeszcze o kilku czynnikach wpływających na nasze dobre samopoczucie.

### 7.1. Śpij na zdrowie.

Czy wiesz, że przesypiasz niemal 1/3 swojego życia? Sen jest nam potrzebny do tego stopnia, że bez niego przeżyjemy krócej niż bez jedzenia. Jednak wielu z nas śpi zbyt krótko, co niesie ze sobą wiele konsekwencji zdrowotnych. Jeszcze na początku XX wieku długi sen był przywilejem osób najbogatszych, natomiast ciężka i długotrwała praca obarczała najbiedniejszych. Współczesny człowiek uważa, że śpiąc osiem godzin marnuje czas, który można byłoby przeznaczyć na bardziej produktywne działanie. Uważamy sen za coś bezwartościowego, ponieważ to nieustanna aktywność jest oznaką i gwarancją sukcesu w życiu. Dziś wiele osób chwali się tym, że dba o swoje zdrowie. Synonimem tego dbania jest uprawianie sportu i dbanie o właściwą dietę. Natomiast sen ciągle zaniedbujemy.

Tymczasem odpowiednia dawka snu zapewnia nam dobre zdrowie i właściwą jakość życia - podnosi odporność i pomaga zwalczać infekcje, sprawia, że lepiej i efektywniej uczymy się i pracujemy, ponieważ wzmacnia naszą pamięć i koncentrację. Ma też poważniejsze konsekwencje zdrowotne – zapobiega cukrzycy, gdyż poprawia metabolizm cukru, zapobiega powikłaniom naczyniowym, takim jak nadciśnienie tętnicze, udar i choroby serca oraz zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci.

Niegdyś ludzie udawali się na spoczynek wraz z zachodem słońca, ponieważ ich aktywność była uzależniona od naturalnego światła. Zmieniło się to wraz z wynalezieniem w XIX w. żarówki - aktywność ludzi się zmieniła. Wydłużyliśmy ją kosztem snu. Powstała praca zmianowa, która niestety ma negatywny wpływ na zdrowie osób ją wykonujących. Pracownicy z kilkuletnim stażem pracy wykonywanej w porze nocnej zauważają u siebie trudności w zasypianiu mimo zmęczenia i senności, częste pobudki, gorszą jakość snu, utrzymujące się zmęczenie, spadek sił i satysfakcji z życia. Nasilają się dolegliwości ze strony układu trawiennego: bóle brzucha, zaostrzenie choroby wrzodowej. Otoczenie osób pracujących w tym systemie zauważa u nich zmienność nastrojów, nerwowość. Często, aby poprawić swoje funkcjonowanie osoby te zaczynają sięgać po coraz więcej używek - alkoholu, kawy, częściej sięgają po leki uspokajające i nasenne.

Pierwszym objawem niedoboru snu, jaki daje się zauważyć, są wahania nastroju. Człowiek staje się bardziej nerwowy, rozdrażniony, smutny, łatwiej popada w depresję. Brak snu wpływa także na brak motywacji. Pogarsza się nasza spostrzegawczość, pojawiają się zaburzenia widzenia – problem w ocenie odległości czy głębokości, a nawet halucynacje. Osoby, które się nie wysypiają, mają także problemy związane z koordynacją, drżeniem rąk czy precyzyjnymi czynnościami, są mniej czujne i uważne. Według statystyk polskiej policji, prowadzonych w latach 2003-2007, nawet do 20% wypadków drogowych na sieci dróg głównych i autostrad powodują zmęczeni kierowcy.

Ludzie, podobnie jak wszystkie inne organizmy żywe, reagują na rytm dobowy, który przez postępowanie cywilizacyjny został „skażony światłem”. Na liście chorób cywilizacyjnych, które są konse-

kwencją między innymi zakłóceń naturalnego dobowego rytmu znalazły się nowotwory, zaburzenia metabolizmu, które są przyczyną cukrzycy typu 2 i otyłości, a także depresja.

Dbałość o odpowiednią ilość snu jest zalecana także osobom chcącym zredukować masę ciała. Krótki sen, a co za tym idzie zmniejszona ilość energii, prowadzi do zwiększonego spożycia kalorii poprzez spożywanie pokarmów wysokoenergetycznych, zwłaszcza węglowodanów. Dodatkowo ograniczenie snu wpływa na naszą gospodarkę hormonalną i może powodować zmiany stężenia hormonów regulujących apetyt. Zarówno skrócony sen, jak i pogorszenie jego jakości obniżają wrażliwość komórek na insulinę oraz powodują obniżoną tolerancję glukozy, co może prowadzić do insulinooporności oraz cukrzycy typu 2.

Ograniczenie czasu snu wpływa na odczuwanie stresu, a także częstotliwość występowania depresji oraz myśli samobójczych. Badania przeprowadzone w tym zakresie wykazały zależność od płci - myśli samobójcze i konieczność konsultacji psychiatrycznych częściej dotyczyły mężczyzn, natomiast niewyspane kobiety częściej odczuwały objawy depresji i stres. Odnotowano ścisły związek między snem a odczuwanym stresem – jeśli sen trwał maksymalnie 6 godzin, poziom stresu był wyższy, jeśli kobiety spały co najmniej 9 godzin, poziom stresu malał.

Zbyt krótki sen i długotrwałe niewyspanie mogą prowadzić do rozwoju nadciśnienia tętniczego. Brak snu jest stanem stresu, stres natomiast prowokuje apetyt na słone pokarmy i ogranicza funkcjonowanie nerek. Na podstawie badań epidemiologicznych stwierdzono, że w grupie pracowników zmianowych ryzyko choroby niedokrwiennej serca jest większe o około 40% w porównaniu z pracownikami dziennymi i rośnie wraz ze stażem pracy. Po 10 latach pracy względne ryzyko tej choroby szacowane jest na ponad 100%.

Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem oraz Światowa Organizacja Zdrowia opublikowały w roku 2000 raport, w których zwrócono uwagę, że pewne typy nowotworów mają związek z zaburzeniem rytmu dobowego, czyli równowagą pomiędzy długością snu i czuwania. Stwierdzono, że dla ludzkiego organizmu niekorzystne jest działanie sztucznego światła, ponieważ zaburza wydzielanie melatoniny, zwanej inaczej „hormonem snu” lub „hormonem ciemności”. Melatonina zapobiega rozwojowi nowotworów, ponieważ ma właściwości antyoksydacyjne. Badania przeprowadzone u kobiet pracujących w systemie zmianowym wykazały, że im częściej w miesiącu kobiety pracowały na nocną zmianę, tym częściej występował u nich nowotwór piersi.

Niedostateczna ilość snu upośledza także naszą odporność, ponieważ mózg i układ odpornościowy są ze sobą ściśle połączone. Jednym z takich łączników jest hormon zwany kortyzolem. Po jednej bezsennej nocy poziom kortyzolu wzrasta o około 45%. Podwyższony poziom kortyzolu przez dłuższy czas sprawia, że nasza odporność spada. Dlatego zakłócanie cyklu snu i czuwania prowadzi w konsekwencji do chorób. Innymi słowy – nie chcesz zapadać na przeróżne infekcje – wysypiaj się.

Powinniśmy zatem zadbać o odpowiednią higienę snu, a przede wszystkim o to, żeby przespiać tyle, ile potrzebujemy. W roku 2015 National Sleep Foundation opublikowała rekomendacje dotyczące długości snu w zależności od grupy wiekowej. Wynika z nich, że człowiek dorosły powinien przespiać od 7 do 9 godzin na dobę, dzieci w wieku szkolnym (6-13 lat) od 9 do 11 godzin, a młodzież (14-18 lat) – od 8 do 10 godzin.

Aby zadbać o zdrowy i dobry sen warto skorzystać z zaleceń opracowanych przez Światowe Stowarzyszenie Medycyny Snu:

- Każdego dnia wstawaj i zasypiaj o tej samej porze,
- Czas Twoich drzemek w ciągu dnia nie powinien przekraczać 45 minut,
- Na 4 godziny przed snem nie pal papierosów ani nie pij większej ilości alkoholu,
- Na 6 godzin przed snem unikaj produktów, które zawierają kofeinę – kawy, herbaty, napojów gazowanych, czekolady,
- Na 4 godziny przed snem nie jedz nic ciężkiego, ostrego ani słodkiego,
- Na godzinę przed snem odstaw wszystkie urządzenia elektroniczne,
- Nie ćwicz bezpośrednio przed snem,
- Zadbaj o wygodny materac, oraz przyjemną, niezbyt ciepłą pościel,
- Przed snem dobrze wywietrz swoją sypialnię i zadbaj o odpowiednią, niezbyt wysoką temperaturę, dobre wyciszenie i zaciemnienie.

## 7.2. Leki i suplementy diety – ściśle według wskazań

Wiele osób chciałoby w cudowny sposób, szybko i bez wysiłku zadbać o swoje zdrowie i urodę. Aby schudnąć, poprawić wygląd cery, włosów i paznokci, dodać sobie energii czy też wygrać z przeziębieniem, sięgają po leki bez recepty lub suplementy, które są dostępne i bardzo popularne. Reklamy obiecują, że dany produkt pomoże nam uzyskać pożądany efekt i to bez wizyty u lekarza. Sięgają po nie osoby starsze i schorowane, ale wybierają je też osoby młode, które chcą w ten sposób zniwelować skutki życia w szybkim tempie. Czy te produkty na pewno są dla nas bezpieczne?

NFZ na podstawie danych z dokumentów realizacji recept ustalił, że prawie 34 proc. Polaków przyjmuje co najmniej pięć leków równocześnie. Dotyczy to zwłaszcza osób powyżej 65. roku życia. Dane te odnoszą się tylko do leków na receptę, nie zawierają całej wielkiej grupy leków bez recepty i suplementów. Zjawisko polipragmazji, bo tak nazywa się zażywanie wielu leków, dotyczy głównie osób starszych oraz tych, które są obciążone chorobami przewlekłymi – niewydolnością krążenia, nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą. Wielu pacjentów przyjmuje regularnie, bez żadnej kontroli lekarskiej zbyt wiele medykamentów, narażając się na działania niepożądane, takie jak osłabienie efektu leczniczego oraz interakcje między poszczególnymi lekami albo lekami i żywnością. Z danych CBOS wynika, że leki dostępne bez recepty (OTC) oraz suplementy diety w 2015 roku stosowało niemal dziewięciu na dziesięciu dorosłych (89 proc.). Najczęściej były to środki przeciwbólowe i przeciwzapalne, a także leki zwalczające objawy przeziębienia lub grypy (68 proc.). Więcej niż połowa badanych przyjmowała witaminy, minerały i suplementy poprawiające odporność organizmu, a ponad jedna czwarta dorosłych stosowała leki łagodzące dolegliwości trawienne. Dodatkowo badanie przeprowadzone w 2019 r przez Polski Instytut Ekonomiczny pokazuje, że aż 72 proc. Polaków twierdzi, że stosuje suplementy diety, a prawie połowa robi to regularnie. Jednocześnie tylko 27 proc. konsumentów wie, co oznacza termin suplementy diety.

**Lek a suplement diety** – rozróżnienie tych dwóch produktów jest ważne, choć czasami sprawia nam wiele trudności. Należy pamiętać, że suplement diety to po prostu środek spożywczy, odżywiający nasz organizm. Co więcej, jego jakość i bezpieczeństwo nie zostały potwierdzone badaniami klinicznymi. Wraz z opakowaniem zazwyczaj nie otrzymujemy szczegółowej ulotki, jedynie kilka zdań na opakowaniu, dotyczących działania i dawkowania.

Leki są zdefiniowane w ustawie Prawo farmaceutyczne i z tej definicji wynika m.in., że mają właściwości zapobiegania lub leczenia chorób. Z kolei definicja suplementów diety została sformułowana w ustawie o bezpieczeństwie żywności i żywienia, zwanej prawem żywnościowym. Według niej suplementy diety to jedna z grup żywności – produkty, które zawierają skoncentrowane ilości witamin lub składników mineralnych lub innych substancji, mających efekt odżywczy lub inny fizjologiczny.

Wytwarzanie produktów leczniczych jest stale nadzorowane przez inspekcję farmaceutyczną, a ich wytwórcy są poddawani regularnym kontrolom i muszą spełniać szereg rygorystycznych wymagań, aby zapewnić bezpieczeństwo stosowania leków. W przypadku suplementów diety producent musi jedynie poinformować Głównego Inspektora Sanitarnego o wprowadzeniu lub zamiarze wprowadzenia danego produktu do obrotu, oraz zaprezentować wzór etykiety. Zobowiązany jest do podania m.in. dokładnego składu produktu, tj. jakie składniki, w jakiej formie i w jakiej ilości w nim występują. Nie wymaga się dokumentacji, która potwierdza jakość oraz efekty działania, jak dzieje się w przypadku leków.

Musimy pamiętać, że suplementy diety, także te pochodzenia naturalnego, mogą negatywnie wpływać na nasz organizm. Błędne jest myślenie, że ich zażywanie na pewno nie zaszkodzi. Produkty te mogą wchodzić w interakcje ze stosowanymi przez nas lekami lub innymi przyjmowanymi suplementami. W przypadku stosowania kilku suplementów diety i leków o podobnym składzie może dojść do przedawkowania danej substancji. Przekraczanie dziennych porcji oraz stosowanie zbyt wielu suplementów diety jednocześnie zwiększa ryzyko pogorszenia stanu zdrowia.

Zanim ulegniesz więc magii reklamy i sięgniesz po „cudowny produkt”, pamiętaj:

- Przyjmowanie danego produktu skonsultuj z lekarzem, farmaceutą lub dietetykiem,
- Nie diagnozuj swojego stanu zdrowia (a tym bardziej zdrowia swojego dziecka) na podstawie reklam produktów medycznych. Pewne objawy mogą być oznaką choroby, a nie tylko niedoboru jakiegoś składnika,
- Suplementy diety nie zastąpią właściwego sposobu odżywiania, aktywności fizycznej ani zdrowego stylu życia,
- Nie przekraczaj dziennej porcji suplementu. Przekraczanie dawki niektórych substancji może powodować zaburzenia pracy układu pokarmowego,
- Zachowaj szczególną ostrożność, jeśli na stałe przyjmujesz leki. Czasem suplement zawiera te same substancje co lek, więc łatwo przedawkować,
- Bezwzględnie nie suplementuj diety dziecka poniżej 6. roku życia bez konsultacji z lekarzem, ponieważ możesz zaszkodzić rozwijającemu się organizmowi,
- Nie kupuj suplementów diety na bazarach i z podejrzanych źródeł. Zachowaj też ostrożność robiąc zakupy w internecie. W sprzedaży pozaaptecznej mogą znajdować się nielegalne bądź podrobione produkty,
- Zawsze zapoznaj się z opakowaniem lub ulotką, sprawdź skład, dawkowanie i inne informacje, które zamieścił producent.

### 7.3. Napoje energetyzujące - nie dla wszystkich.

Napoje energetyczne pojawiły się w Polsce w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku za sprawą marki Red Bull. Ich popularność od tego czasu stale rośnie. Sięgamy po nie, aby poprawić swoją aktywność, koncentrację oraz zwalczyć objawy zmęczenia. Wybierają je głównie osoby pra-

cujące w nocy, zawodowi kierowcy i osoby bardzo aktywne fizycznie. Niestety, sięgają po nie także coraz młodszy konsumenci. Jak podał wiceminister zdrowia Waldemar Kraska na konferencji w Sejmie 30 września 2021 - z ankiety, przeprowadzonej wśród ponad 2600 osób w wieku od 12 do 20 lat wynika, że 67 proc. z nich spożywa napoje energetyzujące, w tym 16 proc. robi to dość często. Z kolei z raportu Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), opracowanego na podstawie danych z 16 krajów europejskich wynika, że przynajmniej raz w ciągu ostatniego roku napoje energetyzujące spożywało ok. 19% badanych dzieci w wieku 6-10 lat. Co gorsza, okazało się, że napoje te piją również dzieci w wieku 3-5 lat (ok. 2% badanych).

Młodzież i dzieci piją energetyki z tych samych powodów co dorośli – chcą zmniejszyć zmęczenie, poprawić koncentrację, dłużej czy efektywniej się uczyć czy po prostu dłużej grać na komputerze lub konsoli. Jednak wbrew powszechnej opinii, energy drinki nie są właściwą receptą na zmęczenie. Zwiększona ilość kofeiny może powodować bóle głowy, mdłości, wymioty, drżenie rąk oraz problemy z pracą serca i układem krwionośnym. W skrajnych przypadkach może nawet spowodować zawał serca. Zdecydowanie lepszą receptą na zmęczenie jest spacer albo wypicie herbaty. Najlepszym zaś sposobem na zmęczenie zarówno fizyczne, jak i psychiczne, jest odpowiednio długi sen.

Skład napojów energetyzujących to przede wszystkim kofeina i znaczne ilości cukru. Są to produkty bardzo kaloryczne. W puszcze 250 ml znajdziemy ok. 20 łyżeczek cukru, czyli blisko 400 kcal – tyle, co pełnowartościowe drugie śniadanie. Dodatkowo takie napoje zawierają w swoim składzie taurynę, L-karnitynę, witaminy (Wit. C), ekstrakty guarany i dwutlenek węgla. Składniki te mogą mieć bardzo szkodliwy wpływ na zdrowie dzieci. Kofeina, która jest podstawowym składnikiem tych napojów, nie jest zalecana w dziecięcej diecie, gdyż ma działanie psychoaktywne. Wzrost jej spożycia przez dzieci może powodować zmiany nastroju, rozdrażnienie, niepokój, a spożycie dużych ilości (5 mg/kg masy ciała/dobę) powoduje wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Wpływa ona negatywnie na gospodarkę wapniową, co może powodować zaburzenia w procesie tworzenia kości. Duże spożycie kofeiny może również wpływać na długość i jakość snu dzieci.

Trudno znaleźć pozytywy spożywania napojów energetyzujących, natomiast zagrożeń wynikających z ich spożycia jest cała masa. Pierwsze i podstawowe to te wspomniane już wcześniej, wynikające z przyjmowania zbyt wysokich dawek kofeiny. Ale zagrożeń jest więcej – wśród nich ryzyko uszkodzenia szkliwa nazębnego. Te słodkie napoje gazowane zwiększają kwasowość w jamie ustnej, co sprzyja demineralizacji szkliwa, a zawarta w nich sacharoza jest doskonałą pożywką dla bakterii wywołujących próchnicę. Kolejnym negatywnym skutkiem, związanym z przyjmowaniem dużej dawki kalorii jest ryzyko insulinooporności, co w konsekwencji prowadzi do otyłości i cukrzycy.

Wśród opisanych w badaniach sposobów konsumpcji napojów energetycznych, pojawia się zwyczaj mieszania ich z alkoholem. W badaniu przeprowadzonym w 2015 roku we Wrocławiu wśród 1263 studentów prawie połowa ankietowanych przyznała, że łączyło lub łączy „energetyki” z alkoholem. Ta praktyka jest bardzo ryzykowna dla zdrowia. Kofeina zawarta w energetykach odwadnia organizm i sprawia, że alkohol jest trudniej wchłaniany. Bezpośrednio wpływa to na większe spożycie alkoholu podczas jednej sesji picia. Konsumenci myślą, że kofeina spowalnia działanie alkoholu i zmniejsza senność, a tak naprawdę wywołuje ona poczucie pozornej trzeźwości, dzięki czemu wydłuża się czas picia i spożywa się znacznie większą ilość alkoholu, niż planowano. Osoby łączące alkohol z napojami energetycznymi częściej też podejmują ryzykowne zachowania, takie jak: rozboje, przestępstwa seksualne lub prowadzenie samochodu pod wpływem alkoholu.

Energetyki są grupą napojów, która ma wysoki poziom ryzyka uzależnienia, ponieważ oddziałują one na organizm i nasz mózg. Uzależniać może zawarta w nich kofeina, ale też uzależniający może być po prostu efekt pobudzenia, który dają. Pamiętajmy, że jeden napój energetyczny wypity od czasu do czasu w celu pobudzenia organizmu nie uczyni w nim spustoszenia, ale sięganie po tego typu produkty regularnie, a tym bardziej picie ich przez dzieci poniżej 16 roku życia jest bardzo niebezpieczne.

#### 7.4. Słońce – przyjaciel czy wróg.

Kiedy na dworze jest pochmurno i szaro, życzymy sobie, aby wreszcie wyszło słońce, bo wtedy od razu pojawia się uśmiech na naszych twarzach. Ale słońce nie ma najlepszej opinii wśród dermatologów i kosmetyczek. Słyszymy od nich o wpływie słońca na starzenie i pojawianie się nowotworów skóry. Czy wobec tego powinniśmy się obawiać słońca, czy raczej korzystać z jego dobrodziejstwa?

Światło słoneczne to jeden z tych elementów naszego środowiska, bez którego człowiek nie mógłby istnieć. Dostarcza nam energii potrzebnej do przebiegu procesów życiowych oraz pozwala nam widzieć. Światło pozwala „ogłądać świat”, widzieć szczegóły, kolory, a dzięki temu swobodnie przemieszczać się, pracować i uczyć się. Bez względu na to, czy do oświetlenia stosowane jest światło dzienne czy sztuczne, to dzięki niemu widzimy lepiej i wygodniej. Niewłaściwe oświetlenie, czyli za słabe lub za silne, prowadzi do zmęczenia oczu i zniechęca do pracy, nauki i każdej innej aktywności. Często jest powodem popełniania błędów oraz wypadków.

O ile uświadamiamy sobie, jakie znaczenie ma światło dla widzenia, o tyle w dużo mniejszym stopniu świadomi jesteśmy wpływu światła, w szczególności słonecznego, na nasze zdrowie. To właśnie całodobowe zmiany światła słonecznego (dzień/noc) regulują nasz wewnętrzny zegar. Równoległe do rytmu dobowego ludzki organizm pracuje w 24-godzinym cyklu aktywności i odpoczynku. Wraz z rytmem dobowym zmieniają się takie parametry fizjologiczne jak poziom melatoniny, kortyzolu, testosteronu, limfocytów, temperatura ciała i ciśnienie krwi. Na przykład temperatura ciała człowieka jest najwyższa około godziny 16.00, po czym obniża się w ciągu nocy, aby osiągnąć swoje minimum około godziny 3.00 nad ranem.

Niegdyś ludzie podporządkowywali swoje życie rytmom przyrody – byli aktywni, kiedy było widno, kładli się spać wraz z zapadaniem ciemności. Dziś, w związku z dostępem do światła elektrycznego, aktywność można prowadzić przez całą dobę. I choć rytm dobowy regulują dziś często inne rzeczy niż światło (np. godziny pracy, posiłków), jednak wiele osób cierpi na niedobory światła słonecznego, np. w sezonie jesienno – zimowym. Pojawiają się wówczas takie objawy jak: przewlekłe zmęczenie, zwiększona potrzeba snu, apatia, zwiększony apetyt na kaloryczne potrawy, np. słodkie. Stan taki nazywamy depresją sezonową, a leczy się ją m.in. fototerapią, czyli światłem.

Działanie promieniowania słonecznego na skórę jest udowodnione medycznie. Dzięki niemu nasz organizm produkuje witaminę D3, która stymuluje tworzenie i mineralizację kości, przyspiesza procesy odbudowy komórek, chroni przed rozwojem chorób nowotworowych, przede wszystkim jelita grubego i sutka. Ale dawka promieniowania potrzebna do wytworzenia odpowiedniej ilości witaminy D powstaje w wyniku przebywania na słońcu zaledwie około 15 minut dziennie. Wystarczy krótki spacer z odsłoniętą twarzą i dłońmi.

Promieniowanie ultrafioletowe jest wykorzystywane w leczeniu wielu schorzeń skóry. Wykorzystuje się do tego celu zarówno światło sztuczne, jak i naturalne światło słoneczne. W ten sposób leczy się między innymi łuszczycę, atopowe zapalenie skóry, bielactwo, liszaj płaski, choroby alergiczne.

Bezpośrednią reakcją skóry na promieniowanie słoneczne jest powstawanie rumienia. Ciemnienie opalanej skóry widoczne jest po 2-3 dniach i utrzymuje się przez 2-3 miesiące. Jeśli jednorazowa ekspozycja na słońce jest długotrwała, może dojść do ostrych oparzeń słonecznych. Może się wówczas pojawić złe samopoczucie, a na skórze, oprócz rumienia, obrzęk i pęcherze. W najcięższych przypadkach dołączają się objawy ogólne: gorączka, bóle głowy, nudności, wymioty, a nawet zaburzenia krążenia. Te oparzenia słoneczne, zdarzające się zwłaszcza w dzieciństwie i wczesnej młodości oraz nadmierna ekspozycja na słońce to czynniki sprzyjające postawianiu nowotworów złośliwych skóry. Narazone są na nie szczególnie osoby o jasnej karnacji skóry, niebieskich bądź zielonych oczach oraz jasnych włosach.

Najbardziej złośliwym nowotworem skóry jest czerniak. Mimo że stanowi zaledwie 5% wszystkich przypadków, charakteryzuje się największą śmiertelnością. Najczęściej na czerniaka chorują osoby starsze, które ukończyły 70 lat. Jednak nowotwór ten rozwija się także u osób młodych. W Polsce co roku odnotowuje się około 50 000 przypadków nowych zachorowań na nowotwory skóry. W tym około 2500-3000 stanowią zachorowania na czerniaki, ok. 1500 czerniaków jest wykrywanych w stadium zaawansowanym.

Długotrwała ekspozycja na słońce i brak odpowiedniej ochrony może doprowadzić także do poważnych zmian chorobowych oczu. Promieniowanie UV może być źródłem takich uszkodzeń narządu wzroku jak: zaćma korowa, zapalenie spojówek, zapalenie rogówki, a nawet czerniak.

Wiele osób, szczególnie kobiet, chętnie korzysta z kąpeli słonecznych, aby uzyskać piękną opaleniznę. Niestety, nadmierna ekspozycja na słońce bardzo niekorzystnie wpływa na naszą skórę. Nie tylko ją przesusza i podrażnia, ale przede wszystkim przyspiesza proces jej starzenia. W komórkach skóry zachodzi wówczas wiele niekorzystnych procesów, które doprowadzają do zmian wyglądu tkanki skórnej oraz zaburzenia jej funkcji i struktury. W konsekwencji zamiast pięknego wyglądu pojawiają się przebarwienia, zmarszczki, utrata jędrności.

Aby w pełni skorzystać z dobroczynnego działania słońca i nie narazić się na jego szkodliwe działanie należy wziąć do serca zalecenia:

- W okresie letnim unikaj słońca w godzinach jego największego natężenia, tj. między 11:00 a 15:00, osłaniaj ciało odpowiednim ubraniem i czapką,
- Przez cały rok stosuj kremy przeciwsłoneczne na odsłoniętą skórę. Wybieraj kremy z filtrem co najmniej SPF 15, a latem i zimą nie mniejsze niż SPF 30. Dbaj o szczególną ochronę dzieci, stosuj preparaty przygotowane specjalnie dla nich,
- Nakładaj kremy z filtrami około 20 min przed wyjściem na słońce. Wtedy ich działanie jest najskuteczniejsze. Nakładaj je obficie, nie zapominaj o posmarowaniu ust i uszu. Powtarzaj aplikację kosmetyków ochronnych co 2-3 godziny i pamiętaj, że średnia odporność kremów wodoodpornych wystarcza na 40 min pływania,
- Pamiętaj o kosmetykach ochronnych również zimą i w dni pochmurne, szczególnie jeśli przebywasz w górach lub w terenie zaśnieżonym;
- Noś ochronne okulary przeciwsłoneczne, zrezygnuj z tych kupowanych na bazarze – najle-

- lepiej kup je u optyka,
- Kontroluj stan swojej skóry, szczególnie wygląd znamion. Zwróć uwagę na zmiany zabarwienia znamienia, jego powiększenie lub pojawienie się wokół niego otoczki. Jeśli coś cię zaniepokoi, zasięgnij porady lekarza,
- Raz w roku zgłaszaj się na kontrolę znamion do dermatologa,
- W gorące, słoneczne dni pij dużo wody i naturalnych soków owocowych.

**Pamiętając o profilaktyce zachowasz zdrowie do późnej starości.**

**Nie czekaj na specjalną okazję, żeby wdrożyć w swoim życiu zmiany – już dziś ŻYJ DOBRZE!**

**Materiał powstał w oparciu o źródła:**

1. E. Drabik-Danis, A. Hans-Wytrychowska, Aktualne bilanse zdrowia w pediatrii – wybrane zagadnienia, *Family Medicine & Primary Care Review* 2015; 17, 2, str. 143–146
2. <https://www.zwrotnikraka.pl/kalendarz-badan-profilaktycznych-kobieta-mezczyzna/> 15.04.2022
3. M. Godycki-Ćwirko, E. Tomiak, B. Wrzeciono, W. Lukas, Zakres profilaktyki w podstawowej opiece zdrowotnej, *Problemy Medycyny Rodzinnej*, Vol XI, Nr 1, marzec 2009
4. D. Broncel-Czekaj, M. Kowalska, Przegląd wybranych programów profilaktycznych w chorobach cywilizacyjnych, *Hygeia Public Health* 2018, 53(1): 1-8
5. M. Jankowiak, P. Trzonkowski, Szczepienia ochronne – dlaczego są ważne?, *Kosmos. Problemy nauk biologicznych*, 2021, Tom 70, Nr 3 (332), str. 451-457
6. H. Czajka, Dlaczego szczepienia ochronne są nadal potrzebne?, *Developmental Period Medicine*, 2018, Xxii, 2, IMiD, Wydawnictwo Aluna, str. 171-178
7. I. Wrzeźniewska-Wal, B. Kobuszewski, Zdrowie publiczne oparte na dowodach na przykładzie szczepień ochronnych – teoria i praktyka, *Journal of Education, Health and Sport*, 2021; 11(10), str. 18-33
8. Stosunek do szczepień ochronnych: sceptycyzm wobec nauki, red. A. Elias, M. Krawczyk, Instytut Problemów Współczesnej Cywilizacji im. Marka Dietricha, Warszawa 2021
9. A. Lusawa, J. Pinkas, W. S. Zgliczyński, M. Mazurek, W. Wierzba, Nieprawdziwe informacje w zakresie szczepień ochronnych jako wyzwanie dla zdrowia publicznego, *Zdrowie Publiczne i Zarządzanie* 2019; 17 (1), str. 40–45
10. A. Bednarek, D. Zarzycka, Potrzeba i założenia nowoczesnej edukacji na przykładzie szczepień ochronnych, *Problemy Higieny Epidemiologii* 2015, 96(1), str. 1-7
11. N. Świątoniowska, A. Rozensztrauch, Szczepienia ochronne oczami matek, *Journal of Education, Health and Sport*, 2017;7(8), str. 11-19
12. K. Gawlik, H. Woś, W. Waksmańska, R. Łukasik, Opinie rodziców na temat szczepień ochronnych u dzieci, *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 2014, Tom 20, Nr 4, 360–364
13. <https://szczepienia.pzh.gov.pl/> 9.05.2022
14. Komunikat Głównego Inspektora Sanitarnego z dnia 28 października 2021 r. w sprawie Programu Szczepień Ochronnych na rok 2022, *Dz. U. MZ z 2021 poz. 85*
15. M. Przybysz-Zaremba, Kontrola rodzicielska a zachowania ryzykowne dzieci i młodzieży, *Pedagogika Społeczna*, Rok XVI 2017, Nr 4 (66) str. 133 – 146
16. W. Szkodny, P. M. Kaczor-Szkodny, Wybrane aspekty zachowań ryzykownych wśród mło-




- dzieży, *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 2018, Tom 24, Nr 4, 234–240
17. K. Pawełek, Zachowania ryzykowne młodych ludzi – wybrane problemy i wyzwania, *Studia Edukacyjne*, Nr 53/2019, str. 209-240
  18. Profilaktyka zachowań ryzykownych w teorii i praktyce, Lublin 2019
  19. K. Szymaniak, Problem uzależnień adolescentów od substancji psychoaktywnych w percepcji młodzieży licealnej, *Krakowskie Studia Małopolskie* 2020, nr 3 (27), str. 160-173
  20. Profilaktyka uzależnień od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych u młodzieży i młodych dorosłych. Raport w sprawie zalecanych technologii medycznych, działań przeprowadzanych w ramach programów polityki zdrowotnej oraz warunków realizacji tych programów, Warszawa 2020
  21. P. Koczkodaj, Materiały edukacyjne dla młodzieży oraz rekomendacje polityki zdrowotnej dotyczące wyrobów zawierających nikotynę, Warszawa 2021
  22. M.A. Motyka, Od napojów energetyzujących do narkotyków. Nowe wyzwania polityki prewencyjnej, *Journal of Humanities and Social Sciences*, Nr 3 (12)/2019, str. 139-158
  23. Raport z ogólnopolskiego badania ankietowego na temat postaw wobec palenia tytoniu, Kantar Public dla GIS, Warszawa 2017
  24. Ł. Balwicki, M. Cedzyńska, P. Koczkodaj, M. Stokłosa, M. Balwicka-Szczyrba, A. Sass-Szczepkowska, G. Juszczak, Rekomendacje w zakresie ochrony dzieci i młodzieży przed konsekwencjami używania produktów nikotynowych, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH, 2020
  25. Program zwalczania następstw zdrowotnych używania wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych w ramach Narodowego Programu Zdrowia, Ankiety badanie młodzieży, Wrocław 2019
  26. G. Przybylski, M. Pasińska, J. Pyskir, R. Gołda, A. Gadzińska, Analiza występowania biernego palenia u dzieci z alergią układu oddechowego, *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2007, 88 (suplement 3), str. 98 – 102
  27. J. Zdanowska, J. Sielska, E. Dąbrowska, Ochrona zdrowia dzieci przed następstwami palenia tytoniu i alkoholizmu, *Pielęgniarstwo Polskie* Nr 2 (56), 2015, str. 194-198
  28. J. Chmielewski, Substancje chemiczne w e-papierosach i ich wpływ na zdrowie człowieka, *Przemysł Chemiczny*, Nr 99/5, 2020 str. 756-760
  29. A. Bednarek, W. Giermaziak, E-papierosy – mniejsze zło?, *Farm Pol*, 2019, 75(10), str. 549–560
  30. Konsumpcja alkoholu w Polsce, Komunikat z badań CBOS Nr 15/2019
  31. Raport o stanie narkomanii w Polsce 2020, Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2020
  32. H. Baran-Furga, K. Steinbarth-Chmielewska, Konsekwencje zdrowotne używania substancji psychoaktywnych, Uzależnienie od narkotyków – poradnik dla terapeutów, Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2010, str. 73-86
  33. Społeczeństwo informacyjne w Polsce w 2021 r. raport GUS, 24.11.2021 r.
  34. Ł. Wojtasik, E. Dziemidowicz, Urządzenia ekranowe w rękach dzieci w wieku 0–6 lat – zagrożenia, szanse, postulaty profilaktyczne, *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 18(2), 2019, str. 106–119.
  35. Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży online. Kompendium dla rodziców i profesjonalistów, Polskie Centrum Programu Safer Internet, Warszawa 2018
  36. H. Bougsiaa, L. Kopciewicz, Dzieci w kulturze mobilnej. Partycypacja, uczenie się i emancypacja pokolenia „cyfrowych tubylców”, *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, Tom 19, numer 1(73), 2016, str. 139-154

37. M. Rowicka, M. Bujalski, „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat”, raport z badania APS w Warszawie, 2020, <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/wp-content/uploads/2021/06/RaportAPS.pdf>
38. A. Brenk-Krakowska, M. Jankowska, Wpływ urządzeń elektronicznych na widzenie u dzieci – możliwe dolegliwości i ich potencjalne przyczyny, *Optyka* 4(47), 2017, str. 36-42
39. Bąk, Jak małe dzieci korzystają z urządzeń mobilnych? Raport na podstawie danych zebranych od rodziców, *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, Vol. 14 Nr 3, 2015, str. 55-82
40. Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów, NASK – Państwowy Instytut Badawczy Warszawa 2021, <https://www.nask.pl/download/30/4252/media202109Thinkstat-Nastolatki30-Digital.pdf>
41. M. Bójko, A. Dzielska, J. Mazur, H. Nałęcz, A. Oblacińska, W. Ostręga, *Nastolatki, komunikacja, media elektroniczne, Badania HBSC 2018*, Warszawa, 2019
42. Ł. Tomczyk, Uzależnienie od nowych mediów wśród młodzieży – próba charakterystyki zjawiska, *Debata Edukacyjna* nr 6 [2015], str. 50-63
43. J. Nowak, Nadmierne korzystanie z urządzeń mobilnych wśród dzieci, *Studia Edukacyjne*, Nr 51/2018, str. 469-478
44. E. Dziubak, Telefon komórkowy – towarzysz życia dzieci i młodzieży, *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 4, 2019, str. 20-29
45. M. Grysztar, K. Waligóra, M. Dupłaga, Przegląd wybranych zagrożeń zdrowotnych związanych z Internetem, *Zdrowie publiczne i Zarządzanie* 2013, Nr 11 (4): 326–332
46. J. Kamińska, T. Tokarski, Jak zorganizować ergonomiczne stanowisko z komputerem? Tablet, laptop, stanowisko z jednym i wieloma monitorami, *Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy*, Warszawa 2016
47. M. Wróblewska, *Ergonomia*, [www.eduskrypt.pl](http://www.eduskrypt.pl), 2006
48. T. Tokarski, *Ergonomia pracy z laptopem*, Państwowa Inspekcja Pracy, Warszawa 2010
49. J. Kamińska, T. Tokarski, *Ergonomia pracy z komputerem – od tabletu do stanowisk z wieloma monitorami*, Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2016
50. A. Bortkiewicz, T. Makowiec-Dąbrowska, J. Siedlecka, Z. Józwiak, Fizjologiczne i ergonomiczne aspekty organizacji pracy zdalnej ze szczególnym uwzględnieniem pracowników starszych, Publikacja opracowana przez Instytut Medycyny Pracy im. prof. dra med. J. Nofera w ramach umowy z Ministerstwem Zdrowia na realizację zadania publicznego określonego w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2016–2020, Łódź 2020
51. Z. W. Józwiak, *Ergonomia pracy na stanowiskach typu biurowego*, *Promotor* 4/2018
52. <https://www.bhp-ciolka.com.pl/ergonomia-pracy-stanowiska-pracy/> (dostęp 02.05.2022)
53. WHO European Regional Obesity report 2022 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/353747/9789289057738-eng.pdf>
54. J. Nackiewicz, Z. Baran, Epidemia otyłości dzieci w 2. dekadzie XXI w. w Polsce i w Europie. Aspekt medyczny i aspekt ekonomiczny problemu, *Prace Naukowe WSZIP*, Nr 47 (1)2019, str. 75-85
55. A. Karney, Epidemiologia i powikłania otyłości, wystąpienie na konferencji „Otyłość dzieci i młodzieży. Współczesne problemy w profilaktyce i terapii”, Warszawa, 13 września 2014
56. G. Sikorska-Wiśniewska, Nadwaga i otyłość u dzieci i młodzieży, *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość*, 2007, 6 (55), 71 – 80
57. A. Pietrzak, Otyłość dziecięca w perspektywie psychospołecznej. Rola edukacji żywieniowej

- wej, Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce, vol. 15, nr 4(58), s. 23-37
58. P. Mika-Stępkowska, J. Kierkuś, Zalecenia żywienia dzieci – profilaktyka otyłości, *pediatria po dyplomie*, maj 2020
  59. M. Pietrycha, Otyłość u dzieci w wieku szkolnym, *Świat fundamentalnych zagrożeń*, Stalowa Wola 2018, str. 522-535
  60. M. Szymocha, M. Bryła, I. Maniecka-Bryła, Epidemia otyłości XXI wieku, *Zdrowie Publiczne* 2009, 119 (2), str. 207-212
  61. M. Zadarko-Domaradzka, I. Momola, E. Zadarko, E. Polak, Aktywizacja ruchowa dzieci w dobie rozwoju nowych technologii – wyzwanie dla nauczycieli, *Edukacja – Technika – Informatyka*, nr 2/24/2018, Rzeszów 2018, str. 109 – 115
  62. D. Przybylska, M. Kurowska, P. Przybylski, Otyłość i nadwaga w populacji rozwojowej, *Hygeia Public Health* 2012, 47 (1), str. 28-35
  63. K. A. Majewska, M.M. Kobylińska, M. Tchorzewska-Skrobich, M. Korcz-Iżykowska, A. Kędzia, Modyfikacje bilansu energetycznego w leczeniu otyłości u dzieci, *Pielęgniarstwo Polskie* 1 (75) 2020, str. 57-63
  64. W. Ostręga, Wady postawy u dzieci i młodzieży. Przyczyny powstawania i zapobieganie w domu i w szkole, *Ośrodek Rozwoju Edukacji*, Warszawa 2014
  65. S. Śmigiel, Ż. Pawlak, M. Andryszczyk, T. Topoliński, Czynniki wpływające na zmianę postawy ciała u dzieci w wieku szkolnym, *Aktualne Problemy Biomechaniki*, nr 14/2017
  66. A.Wawrzyniak, M. Tomaszewski, J. Mews, A. Jung, B. Kalicki, Wady postawy u dzieci i młodzieży jako jeden z głównych problemów w rozwoju psychosomatycznym, *Pediatr Med Rodz* 2017, 13 Nr. 1, str. 72–78
  67. Decker, N. Kołat, K. Maksymowicz, M. Krysa, R. Heider, Trzymaj się prosto – przyczyny wdrożenia i opis wrocławskiego programu profilaktyki wad postawy, *Piel. Zdr. Publ.* 2013, 3, 2, str. 175–181
  68. K. Rosa, R. Muszkieta, W. Zukow, M. Napierała, M. Cieślicka, Częstość występowania wad postawy u dzieci z klas I-III Szkoły Podstawowej, *Journal of Health Sciences.* 2013, 3(12), str. 107-136
  69. E. Skorupka, R. Asienkiewicz, Funkcja szkoły w zapobieganiu wad postawy ciała u dzieci, *Rocznik Lubuski*, Tom 40, cz. 2, 2014
  70. A.Radziwińska, I. Bułatowicz, K. Strojek, M. Struensee, M. Łakomski, K. Klimczak Karolina, M. Dzierżanowski, W. Zukow, Analiza występowania wad stóp u dzieci klas 1-3 szkoły podstawowej, *Journal of Health Sciences*, 2014;4(8), str. 197-208
  71. K. Klimczak, B. Kochański, K. Kałużny, A. Plaskiewicz, W. Smuczyński, D. Ratuszek-Sadowska, K. Woźniak, W. Żukow, Analiza występowania wad stóp u dzieci w wieku 6-10 lat, *Journal of Health Sciences.* 2014; 04(02), str.29-38
  72. <http://lekkitornister.org/> dostęp 05.05.2022
  73. K. Szewczyk, Wszawica głowowa u dzieci i młodzieży - rola pielęgniarki szkolnej w jej zwalczaniu, *Medyczne i behawioralne uwarunkowania stanu zdrowia*, Olsztyn 2019, str. 24-32
  74. E. Hadaś, M. Derda, Pasożyty – zagrożenie nadal aktualne, *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2014, 95(1), str. 6-13
  75. P. Kaleta, M. Palacz-Wróbel, Ł. Chajec, Częstość występowania robaczyc u dzieci w wieku przedszkolnym – określenie czynników predysponujących, *Medycyna Rodzinna* 2018, 21(4), str. 315-321
  76. A.Własienko, E. Kuchar, Diagnostyka, leczenie i profilaktyka najczęstszych chorób pasożytniczych u dzieci – problemy współczesnego pediatry i specjalisty medycyny rodzinnej, *Le-*


- karz POZ, 2/2017, str. 154-160
77. K. Korzeniewski, Choroby pasożytnicze przewodu pokarmowego w Polsce, Forum Medycyny Rodzinnej, Tom 10, Nr 1 (2016), str. 10-18
  78. J. N. Izdebska, Wszy? Poznaj i pokonaj problem, Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa 2014
  79. WSZYstko o wszawicy <https://www.gov.pl/attachment/0972647d-a73a-48c8-baf-8-cfb3550e00b6>
  80. D. Dwużnik-Szarek, A. Bajer, Ach te kleszcze!, Wszechświat, t. 121, nr 10, 12/2020, str. 320-331
  81. J. Dutkiewicz, E. Cisak, A. Wójcik-Fatla, W. Zając, J. Sroka, Profilaktyka chorób odkleszczowych, Czynniki Biologiczne, Bezpieczeństwo Pracy 4/2014, str. 21-23
  82. W. Kmiecniak, M. Ciszewski, E. M. Szewczyk, Choroby odkleszczowe w Polsce – Występowanie i trudności diagnostyczne, Medycyna Pracy 2016, 67(1), str. 73–87
  83. R. Pogód, A. Rosiek, E. Siński, M. Łętowska, Choroby odkleszczowe w aspekcie bezpiecznego krwiodawstwa, Journal of Transfusion Medicine 2011, tom 4, nr 1, 4–22
  84. Kleszczowe zapalenie mózgu w Polsce i na świecie. Ocena sytuacji epidemiologicznej KZM w Polsce w latach 2015-2019 w oparciu o dane pochodzące z nadzoru epidemiologicznego, Pracownia Epidemiologii Chorób Zwalczanych Drogą Szczepień Zakład Epidemiologii Chorób Zakaźnych i Nadzoru NIZP-PZH, Warszawa 2021
  85. S. Jopkiewicz, Borelioza – „wielki imitator” stanowiący poważny problem medyczny, Problemy nauk medycznych i nauk o zdrowiu, Tom 8, Wrocław 2019, str. 19-27
  86. M. Smreczak, A. Orłowska, P. Trębas, J. Rola, Wścieklizna w Polsce w 2021 roku, Medycyna Weterynaryjna, <http://www.medycynawet.edu.pl/images/stories/pdf/pdf2022/00-artwa-it/2022056646.pdf>
  87. Z. Gliński, A. Żmuda, Transgraniczne choroby zwierząt, Życie Weterynaryjne, 2022, 97(1), str. 21-27
  88. <https://www.wetgiw.gov.pl/nadzor-weterynaryjny/wscieklizna> (dostęp 18.05.2022)
  89. Narodowa Fundacja Snu, <https://www.nfs.org.pl/index.php/wiedza/srodowiskowe-czynniki-snu/>, 06.04.2022
  90. Narodowa Fundacja Snu, <https://www.nfs.org.pl/index.php/wiedza/zasady-dobrego-snu/10-przykazan-zdrowego-snu-dla-doroslych/>, 06.04.2022
  91. K. Zużewicz, Skutki zdrowotne pracy w niefizjologicznym rytmie, Zeszyty Naukowe SGSP 2017, Nr 62 (tom 1)/2/2017
  92. A. Kapała, Zaburzenia snu w kontekście przemian cywilizacyjnych, Sztuka Leczenia 2014, nr 3-4 str. 35-44
  93. K. Skwarło-Sońta, Skażenie światłem: co dziś wiemy o jego wpływie na funkcjonowanie organizmu człowieka?, „Kosmos” 2015, Tom 64, nr 4 (309), str. 633-642
  94. O. Krajewska, K. Skrypnik, M. Kręgielska-Narożna, J. Suliburska, P. Bogdański, Wpływ długości i jakości snu na parametry antropometryczne, metaboliczne i ogólny stan zdrowia fizycznego i psychicznego, Forum Zaburzeń Metabolicznych 2017, tom 8, nr 2, str. 47–54
  95. M. Zużewicz, K. Zużewicz, Chronobiologiczne aspekty ryzyka zdrowotnego u pracowników zmianowych nocnych, Bezpieczeństwo pracy 2016, nr 4, s. 12–17
  96. National Sleep Foundation’s sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health 1 (2015) 40–43 (<https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218%2815%2900015-7/pdf>), 06.04.2022
  97. K. Jamroz, L. Smolarek, Analiza wpływu zmęczenia kierowców na ryzyko wypadków na dro-

- gach krajowych, *Drogownictwo* 4/2012, str. 121-126
98. NFZ o zdrowiu: Polipragmazja, Warszawa 2020, Centrala Narodowego Funduszu Zdrowia, Departament Analiz i Innowacji
  99. Leki dostępne bez recepty i suplementy diety, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2016
  100. Regulacja rynku suplementów diety Czy Polska ma szansę zostać europejskim liderem? Warszawa 2019, Polski Instytut Ekonomiczny, [https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2020/03/PIE-Poland\\_and\\_Supplements-PL.pdf](https://pie.net.pl/wp-content/uploads/2020/03/PIE-Poland_and_Supplements-PL.pdf), 06.04.2022
  101. Ustawa z dnia 6 września 2001 r. Prawo farmaceutyczne, Dz.U. z 2021 r. poz. 1977
  102. Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia, Dz.U. 2020 poz. 2021
  103. Co warto wiedzieć o suplementach diety. Poradnik konsumencki, Warszawa 2015
  104. Raport „Polacy a suplementy diety. Zwyczaje suplementacyjne”, Osavi, 2022
  105. Raport Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA): External Scientific Report. Gathering consumption data on specific consumer groups of energy drinks. Supporting Publications 2013: EN-394 (<https://www.efsa.europa.eu/en/supporting/pub/394e>), 08.04.2022
  106. R. Wierzejska, Kofeina – powszechny składnik diety i jej wpływ na zdrowie, *Rocznik Państwowego Zakładu Higieny* 2012, 63, Nr 2, str. 141-147
  107. M. Cichocki, Napoje energetyzujące – współczesne zagrożenie zdrowotne dzieci i młodzieży, *Przegląd Lekarski* 2012, Nr 69/10
  108. K. Pawlas, P. Hołojda, K. Brust, Ocena spożycia napojów energetycznych oraz ich wpływu na zdrowie człowieka na podstawie badania wśród studentów wrocławskich uczelni, *Medycyna Środowiskowa - environmental medicine* 2017, Vol. 20, no. 2, 39-45
  109. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3038341/>, 11.04.2022
  110. A.Chmielowska-Marmucka, N. Śmierciak, Wpływ dopalaczy i innych substancji psychoaktywnych na funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Medyczo-psychologiczne i prawne aspekty, *Oblicza przestępczości – wyzwania Psychologii Sądowej*, Nowy Sącz 2015, str. 175 - 184
  111. E. Janosik, Pozytywne i negatywne aspekty oddziaływania światła na człowieka, *Kosmos - Problemy Nauk Biologicznych* 2015, Tom 64, Nr 4 (309), str. 617-623
  112. J. Węglowska, A. Milewska, Pozytywne i negatywne skutki promieniowania słonecznego, *Postępy Kosmetologii* 2/2011, vol. 2, str. 93
  113. H. Wolska, Fototerapia (UV) w dermatologii, Lublin 2006, wyd. Czelej, s. 71-188
  114. J. Biszczuk-Jakubowska, A. Curyło, Słoneczne promieniowanie UV a zdrowie człowieka, *Prace Instytutu Elektrotechniki* 2010, zeszyt 244, str. 95
  115. <http://onkologia.org.pl/promieniowanie-uv/> 13.04.2022
  116. <https://www.akademiaczerniaka.pl/o-czerniaku/czerniak-co-to-jest> 13.04.2022
  117. F. Kuros, K. Pinas, K. Skalska, J. Skupień, Świadomość młodego społeczeństwa na temat wpływu działania promieni UV oraz profilaktyka fotostarzenia się skóry, *Kosmetologia Estetyczna* 4, 2019, vol. 8 str. 409



#ŻyjDobrze

## SYSTEMATYCZNIE WYKONUJ BADANIA PROFILAKTYCZNE



Sprawdzaj regularnie swój stan zdrowia. Badania kontrolne pozwalają wcześniej wykryć chorobę i wdrożyć skuteczne leczenie. Systematycznie sprawdzaj poziom cholesterolu, cukru, ciśnienie krwi. Choć raz w roku umów specjalistyczne wizyty kontrolne u stomatologa, kardiologa, ginekologa lub urologa.

**CZY WIESZ ŻE? //**

*Ciągły pośpiech, wynikający z nadmiaru obowiązków, prowadzi często do zaniedbywania własnego zdrowia. Kobiety nie tylko nie mają czasu na chorowanie, nie mają go również na badania profilaktyczne i edukację zdrowotną.*

**//**

- A. Dworak, Zdrowie i zachowania zdrowotne kobiet: Perspektywa społeczno-pedagogiczna, Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, Toruń 2018, s. 132

PROFILAKTYKA



#ŻyjDobrze

## ZADBAJ O HIGIENICZNY STYL ŻYCIA



Staraj się rozpoczynać i kończyć swój dzień regularnie, o tej samej porze. Zadbaj o odpowiednią dawkę ruchu na świeżym powietrzu i zdrowy sen. Wietrz pomieszczenia, w których przebywasz. Nie nadużywaj leków, pamiętaj, że łączenie wielu różnych leków może być groźne dla zdrowia.

**CZY WIESZ ŻE? //**

*Podawanie dwóch lub więcej leków w stosunkowo krótkim czasie może powodować nasilenie ich działania, nagromadzenie się objawów ubocznych, antagonizm lub brak działania. Osoby w wieku podeszłym są zagrożone wystąpieniem wszystkich wymienionych reakcji, gdyż zazwyczaj przyjmują równocześnie kilka leków.*

**//**

- B. Groszek, Toksykologia wieku podeszłego, Przegląd Lekarski, 2002/59/4-5, str. 205

PROFILAKTYKA



## WYKONUJ BILANSE ZDROWIA ZGODNIE Z KALENDARZEM ROZWOJU DZIECKA

Zapobiegaj nieprawidłowościom w rozwoju dziecka poprzez wykonywanie regularnych badań okresowych, podczas których lekarz pediatra skontroluje m.in. wzrost, wagę, ciśnienie, wzrok, stan uzębienia, postawę. W razie niepokojących objawów lekarz skieruje dziecko do specjalisty.

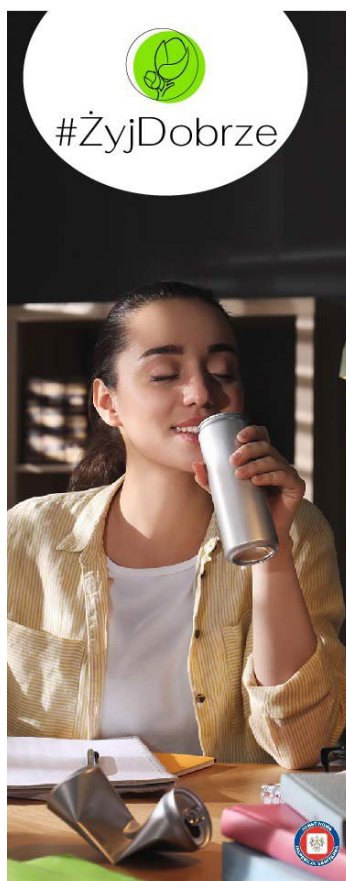
### CZY WIESZ ŻE? //

PROFILAKTYKA

(...) każde dziecko do 5. roku życia powinno być nawet 12 razy badane przez lekarza, co najmniej 4 razy przez położną (wizyty patronażowe domowe). Zależnie od potrzeb powinna odbyć się także minimum jedna wizyta pielęgniarska obejmująca wywiad środowiskowy w domu pacjenta.

//

- E. Drabik-Danis, A. Hans-Wytrychowska, Aktualne bilanse zdrowia w pediatrii – wybrane zagadnienia, Family Medicine & Primary Care Review, Wydawnictwo Continuo 2015; 17, 2, str. 144



## POZNAJ PRAWDĘ O NAPOJACH ENERGETYCZNYCH

Bądź ostrożny z energetykami. Zawierają one składniki w proporcjach, które są niezdrowe dla młodego organizmu. Prowadzą do otyłości i cukrzycy. Powodują zaburzenia pracy serca. Poprawiają koncentrację na krótką metę, łatwo można je przedawkować. Spożywane w dużych ilościach mogą prowadzić do uzależnienia.

### CZY WIESZ ŻE? //

PROFILAKTYKA

Środki energetyzujące to bilet do świata uzależnień (...), gdyż dawki składników zawartych w napojach energetyzujących mogą być dawkami progowymi dla narkotyków i dopalaczy. Mogą sprawić, że będą szukaty w przyszłości mocniejszych środków.

//

- A. Chmielowska-Marmucka, N. Śmierciak, Wpływ dopalaczy i innych substancji psychoaktywnych na funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Medyczno-psychologiczne i prawne aspekty, Oblicza przestępczości – wyzwania Psychologii Sądowej, Nowy Sącz 2015, str. 177



## CIESZ SIĘ ŻYCIEM - BEZ UŻYWANIA ALKOHOLU I NARKOTYKÓW

Weź odpowiedzialność za swoje życie, zdrowie i bezpieczeństwo. Miej wpływ na to, jak przebiega twoje wchodzenie w dorosłość i jakie decyzje podejmujesz. Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, ma kłopoty z alkoholem lub narkotykami, skorzystaj z pomocy zaufanej osoby dorosłej.

### CZY WIESZ ŻE? "

Mówi się, że narkomania to choroba "braku" miłości i poczucia bezpieczeństwa. Psycholodzy zwracają uwagę, że branie środków uzależniających jest sygnałem problemów ucznia, z którymi sobie nie radzi.

" - A. Błaszczyk, Zagrożenia wśród młodzieży, Nowe oblicza współczesnej rzeczywistości, Stalowa Wola 2019, str.57

PROFILAKTYKA



## PAMIĘTAJ O KALENDARZU SZCZEPIEŃ OCHRONNYCH

Wykonuj szczepienia obowiązkowe zgodnie z Programem Szczepień Ochronnych oraz wytycznymi swojego lekarza pediatry. Korzystaj ze szczepień zalecanych, w zależności od wieku i innych indywidualnych uwarunkowań, w oparciu o wskazówki i rekomendacje lekarza Twojego dziecka.

### CZY WIESZ ŻE? "

Jeśli spadek liczby zaszczepionych w populacji będzie się pogłębiał do poziomu 80-85%, dojdzie do powrotu chorób, które dotychczas były skutecznie zwalczane, a nawet istniała nadzieja na ich wyeliminowanie. Przede wszystkim będzie to odra (...), krztusiec, następnie niezwykle groźne, powodujące bezpośrednie zagrożenie dla życia: tężec, błonica i polio.

" - A. Lusawa, J. Pinkas, W. S. Zgliczyński, M. Mazurek, W. Wierzbą, Nieprawdziwe informacje w zakresie szczepień ochronnych jako wyzwanie dla zdrowia publicznego, Zdrowie Publiczne i Zarządzanie 2019; 17 (1), str. 4

PROFILAKTYKA





## POWIEDZ STOP UŻYWKOM

Nie rozwiązuj swoich problemów poprzez sięganie po substancje pobudzające. Znajdź alternatywę w zdrowym stylu życia! Postaw na aktywność fizyczną i rozwój swoich zainteresowań. Nie pal papierosów. Ogranicz spożycie alkoholu.

### CZY WIESZ ŻE?

*Szacuje się, że nadużywanie alkoholu skraca życie średnio o 16 lat.*

- <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/uzaleznienia/81417,choroby-somatyczne-spowodowane-uzywaniem-alkoholu>

PROFILAKTYKA



## REGULARNIE WYKONUJ BADANIA PROFILAKTYCZNE

Badaj się regularnie, aby monitorować swój stan zdrowia. Wykonuj zalecane badania kontrolne, które pozwalają wcześniej wykryć chorobę i wdrożyć skuteczne leczenie. Pamiętaj o sprawdzaniu stanu swojej skóry (zmiany skórne typu znamiona, pieprzyki, brodawki). Zadbaj o wzrok i słuch, by służyły Ci jak najdłużej.

### CZY WIESZ ŻE?

*Mimo iż wszyscy chcielibyśmy przeżywać starość w zdrowiu i pełni sił, aż 80% respondentów (...) uważa obszar aktywności prozdrowotnej – rozumianej jako prowadzenie zdrowego stylu życia, by być sprawnym na stare lata, systematyczną aktywność fizyczną i podejmowanie regularnych badań profilaktycznych, aby przeciwdziałać chorobom – za zupełnie nieważny i raczej nieważny.*

- M. D. Adamczyk, Emerytura – czas oczekiwania czy obawa?, Jakość życia w starości, Pedagogika Społeczna, Nr 3 (69), Rok XVII, 2018 str. 147

PROFILAKTYKA



## E-PAPIEROSY - NIE WAPUJ!

Nie wierz informacjom, że e-papierosy są bezpieczne. Trują. Zawierają substancje toksyczne, takie jak: metale ciężkie, substancje rakotwórcze, aromaty oraz drobne cząsteczki, które docierają głęboko do płuc. Ich palenie szkodzi Twojemu zdrowiu. Wapowanie może prowadzić do uszkodzeń płuc, chorób serca i nowotworów.

### CZY WIESZ ŻE? "

PROFILAKTYKA

WHO wskazuje, że w co najmniej jednej dobrze sprzedającej się marce e-papierosów znaleziono cztery substancje chemiczne, które mogą powodować raka, i 15, które potencjalnie uszkadzają strukturę genetyczną.

- J. Szymański, J. Pinkas, E. Krzych-Fałta, Elektroniczne papierosy oraz nowatorskie wyroby tytoniowe – obecny stan prawny oraz identyfikacja nowych wyzwań dla zdrowia publicznego, Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu 2022, Tom 28, Nr 1, str. 98



## PROWADŹ HIGIENICZNY TRYB ŻYCIA

Zachowaj balans pomiędzy pracą a odpoczynkiem. Znajdź czas na aktywność fizyczną. Zadbaj o zdrowy sen: przewietrz sypialnię, a bezpośrednio przed snem nie objadaj się i nie korzystaj z urządzeń emitujących niebieskie światło. Nie nadużywaj leków bez konsultacji z lekarzem.

### CZY WIESZ ŻE? "

PROFILAKTYKA

Niewinne zostawianie światła na noc w sypialni może okazać się zagrożeniem dla regulacji metabolizmu, skutkującym rozwojem otyłości.

- K. Skwarło-Sońta, Skażenie światłem: co dziś wiemy o jego wpływie na funkcjonowanie organizmu człowieka?, „Kosmos” 2015, Tom 64, nr 4 (309), str. 636



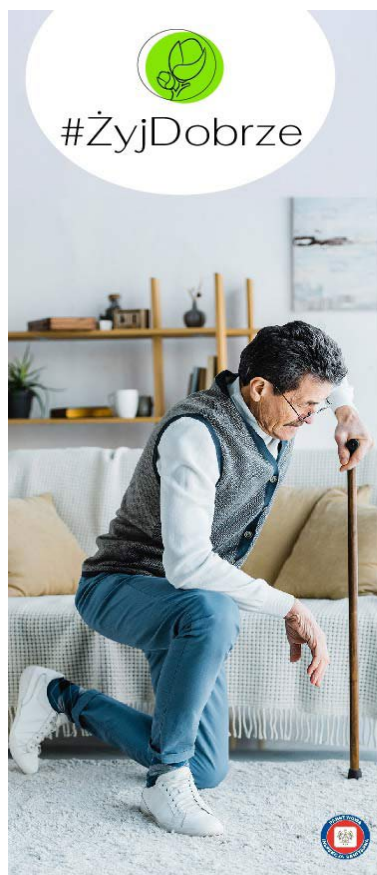
## KONTROLUJ GŁOWĘ DZIECKA

Zwróć uwagę na swędzącą skórę głowy dziecka, podrażnienia i zadrapania, gdyż mogą być one objawem wszawicy. Przeglądaj owłosioną skórę głowy zawsze po powrotach dziecka z wyjazdów zorganizowanych i po komunikatach ze strony placówki. Powiadomaj przedszkole lub szkołę o stwierdzonej wszawicy.

### “ CZY WIESZ ŻE? ”

Wyniki badań przeprowadzonych w 2013 r. przez ekspertów NIZP-PZH dowodzą, że w 44,5% polskich szkół różnego stopnia występuje problem wszawicy głowowej.

“ PROFILAKTYKA ”  
– D. Gregorowicz -Warpas, Wszawica w szkołach, Forum Zakażeń 2017, 8, 4, str. 305



## ZAPOBIEGAJ UPADKOM

Jak najdłuższe zachowanie sprawności fizycznej wpływa na samodzielność i niezależność, dlatego chroń się przed upadkami i urazami. Wybieraj obuwie antypoślizgowe, które dobrze trzyma się na stopie i ma wzmocniony napiętek. Stosuj maty antypoślizgowe i poręczę przy wannie i toalecie. Unikaj dywaników i chodników, gdyż sprzyjają poślizgnięciu się.

### “ CZY WIESZ ŻE? ”

“ PROFILAKTYKA ”  
W większości przypadków do upadku dochodzi w domu, a połowa tych zdarzeń jest spowodowana poślizgnięciem się osoby starszej.

“ ”  
– P. Dusińska, J. Bonior, Wybrane czynniki ryzyka i prewencja upadków osób starszych, Sztuka Leczenia, 2019, nr 2, str. 36



## ZWRÓĆ UWAGĘ NA OBJAWY CHOROÓB PASOŻYTNICZNYCH

Obserwuj swoje dziecko. Jeśli jest podenerwowane, rozdrażnione, dotyka się w miejscach intymnych, ma zaburzenia snu lub zgrzyta zębami, mogą to być objawy owsicy. Swędzące, szczególnie nocą, zmiany skórne, grudki, nadżerki i strupki mogą świadczyć o zakażeniu świerzbem.

### CZY WIESZ ŻE?

Statystyki WHO podają, iż pasożytami w ostatnich latach mogło zarazić się ponad 4,5 mld ludzi na świecie, w Europie jest to co trzecia osoba, a w USA 85-95% społeczeństwa.

- P. Kaleta, M. Palacz-Wróbel, Ł. Chajec, Częstość występowania robaczyc u dzieci w wieku przedszkolnym. Określenie czynników predysponujących, *Medycyna Rodzinna* 4/2018, s. 316

PROFILAKTYKA



## DBAJ O PRAWIDŁOWĄ POSTAWĘ

Zapewnij sobie właściwą organizację miejsca pracy, aby ograniczyć obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego i narządu wzroku. Przystosuj blat i krzesło do długotrwałej pracy z komputerem, szczególnie pracując w trybie zdalnym. Pamiętaj o dobrym podparciu kręgosłupa i odpowiednim ustawieniu monitora na wysokości wzroku.

### CZY WIESZ ŻE?

Korzystanie przez dłuższy czas z touchpada w laptopie nie jest wskazane ze względu na nieodpowiednią pozycję ręki i często wymuszony skręt całego tułowia. Dlatego dobrze jest zawsze używać myszy komputerowej.

- [https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/91884/Zasady\\_organizacji\\_pracy\\_zdalnej\\_CIOPIB\\_2021.pdf](https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/91884/Zasady_organizacji_pracy_zdalnej_CIOPIB_2021.pdf)

PROFILAKTYKA



## PAMIĘTAJ O SZCZEPIENIACH

Szczepienia są skuteczną metodą profilaktyki chorób zakaźnych. Zmniejszają ryzyko ciężkiego przebiegu choroby i ewentualnych negatywnych następstw zdrowotnych. Chroń siebie i swoich bliskich! Rozważ przyjęcie szczepień zalecanych dla dorosłych przeciw grypie, krztuścowi, KZM, COVID-19, pneumokokom, WZW B.

### CZY WIESZ ŻE?

PROFILAKTYKA

Naukowcy wykazali, iż nawet pojedyncze szczepienie przeciwko grypie znacznie redukuje ryzyko hospitalizacji z powodu udaru niedokrwiennego, a zaszczepienie się w danym sezonie zmniejszyło ryzyko udaru nawet o 24%.

- J. Dorożyński, S. Kalucka, Szczepienie przeciw grypie wśród osób w średnim i starszym wieku, Geriatria, 2014; 8, str. 6



## ZNAJDŹ RÓWNOWAGĘ POMIĘDZY BYCIEM ONLINE A OFFLINE

Korzystaj ze smartfona z głową. Znajdź czas na rozwijanie swoich pasji, spędzaj go aktywnie ze znajomymi. Przeżywaj życie w realu, a nie na ekranie smartfona.

### CZY WIESZ ŻE?

PROFILAKTYKA

Te osoby, które wiele godzin spędzają przed szklanym ekranem, narażone są na osiągnięcie słabszych wyników w nauce, bowiem ich potencjał intelektualny, podobnie jak i talent, zanika.

- J. Nowak, Nadmierne korzystanie z urządzeń mobilnych wśród dzieci, Studia Edukacyjne, Nr 51/2018, str. 473



## CHROŃ SIĘ PRZED SŁOŃCEM I UPAŁEM

Latem chroń głowę przed szkodliwym promieniowaniem UV przy pomocy kapelusza lub chustki. Nie przebywaj na dworze w godzinach największego nasłonecznienia (g. 12.00 - 15.00). Wybieraj zacienione ławki i tereny spacerowe. Wypijaj około 2 litry napojów dziennie, zwłaszcza wody mineralnej.

### CHYBA WIESZ ŻE?

Na starszy organizm słońce działa inaczej niż na młody. Każdorazowe przebywanie na słońcu wiąże się z oddziaływaniem promieni UV na nasze ciało. Skóra seniorów jest bardziej wysuszona, mniej elastyczna, a to zwiększa ryzyko poparzeń!



- <https://www.magazynswiatseniora.pl/artykul/czy-senior-powinien-przebywac-na-slonce>

PROFILAKTYKA



## PRZECIWDZIAŁAJ WADOM POSTAWY

Wykorzystaj potrzebę ruchu odczuwaną przez dziecko, aby kształtować jego prawidłową postawę. Zadbaj o codzienną dawkę aktywności na świeżym powietrzu i odpowiedni obuwie. Pilnuj wagi oraz prawidłowego noszenia plecaka. Zadbaj o optymalną wysokość krzesła i biurka, przy którym bawi się i uczy Twoje dziecko.

### CHYBA WIESZ ŻE?

Największe ryzyko powstania nieprawidłowej postawy ciała występuje w okresie szybkiego tempa wzrastania, czyli między 5. a 7. rokiem życia oraz okresie dojrzewania.



- <http://pimr.pl/artykul.php?a=1029>

PROFILAKTYKA

  
#ŻyjDobrze



## STOSUJ ZALECANE SZCZEPIENIA OCHRONNE

Szczepienia zapobiegają poważnym powikłaniom zdrowotnym. Planując operację, zaszczep się przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B. Jeśli jesteś grzybiarzem lub działkowiczem, rozważ szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu. Przemyśl także zaszczepienie się przeciw pneumokokom, które mogą przyczynić się do zapalenia płuc czy posocznicy.

### CZY WIESZ ŻE?

*Pacjenci z chorobami sercowo-naczyniowymi stanowią grupę, która może odnieść szczególnie znaczące korzyści zdrowotne, stosując szczepienia ochronne przeciwko chorobom zakaźnym.*



- B. Zastawna, R. Załuska, M. Grabowski, Znaczenie szczepień ochronnych we współczesnej kardiologii, Geriatria, 2020, 14, str. 87

PROFILAKTYKA



## UWAŻAJ NA SYNDROM SMS-OWEJ SZYI

Podczas korzystania z telefonu unieś go na wysokość oczu. Staraj się nie garbić, bo to prosta droga do zwyrodnienia kręgów szyjnych i związanych z tym dolegliwości bólowych. Pamiętaj o regularnych przerwach, a oczy Ci za to podziękują.

### CZY WIESZ ŻE?

*Jak dowodzą badania, przeciętny użytkownik smartfona (...) sięga po niego 58 razy w ciągu dnia; co nawet przy szybkich i krótkich działaniach daje znaczącą ilość czasu – przeciętnie 3 godziny z kwadransem. 20% użytkowników czynności te zajmują ponad 4 i pół godziny dziennie.*



- I. Chuchnowska, Orteza szyjna jako element wspomagania korekty protrakcji głowy i kuracji syndromu „tech neck”, Aktualne Problemy Biomechaniki, nr 20/2020 str. 14

PROFILAKTYKA





#ŻyjDobrze

PROFILAKTYKA

### DOROŚLI

- Systematycznie wykonuj badania profilaktyczne
- Powiedz stop używkom
- Prowadź higieniczny tryb życia
- Pamiętaj o szczepieniach
- Dbaj o prawidłową postawę

### SENIORZY

- Zadbaj o higieniczny styl życia
- Regularnie wykonuj badania profilaktyczne
- Zapobiegaj upadkom
- Stosuj zalecane szczepienia ochronne
- Chron się przed słońcem i upałem

### MŁODZIEŻ

- Poznaj prawdę o napojach energetycznych
- Ciesz się życiem – bez używania alkoholu i narkotyków
- Uważaj na syndrom SMS-owej szyi
- Znajdź równowagę pomiędzy byciem online a offline
- E-papierosy – nie wapuj!

### DZIECI

- Wykonuj bilanse zdrowia zgodnie z kalendarzem rozwoju dziecka
- Zwróć uwagę na objawy chorób pasożytniczych
- Kontroluj głowę dziecka
- Pamiętaj o kalendarzu szczepień ochronnych
- Przeciwdziałaj wadom postawy

