

PROFILAKTYKA



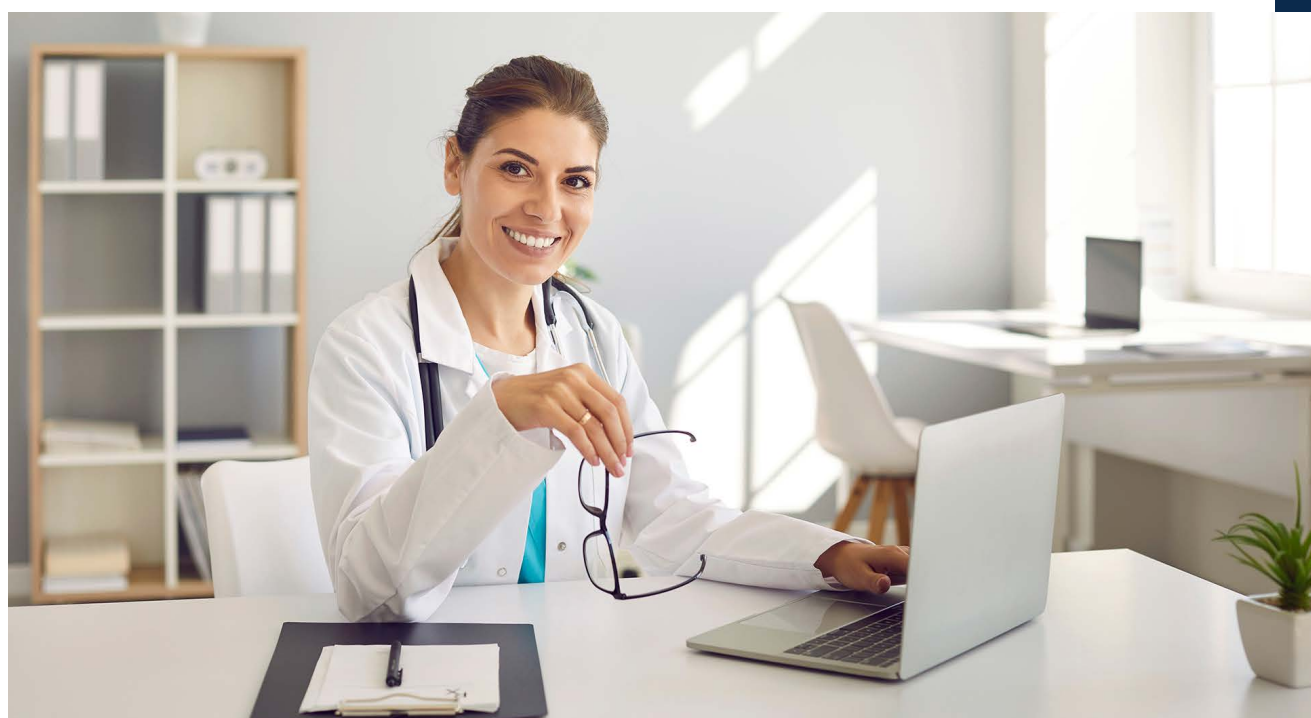
PRZEWODNIK DLA PACJENTA

www.ahop.pl

Każdy człowiek pragnie cieszyć się dobrym zdrowiem. Wszyscy często przypominają sobie o konieczności dbania o swoje zdrowie dopiero wtedy, gdy pojawiają się nowe, nieznane wcześniej dolegliwości. Niestety, czasami może być już za późno, aby odwrócić niepożądane skutki choroby. Regularne badania profilaktyczne są kluczowe, aby wykryć lub wykluczyć obecność chorób na wczesnym etapie. Promocja zdrowego stylu życia podkreśla znaczenie regularnej aktywności fizycznej, zrównoważonej diety, unikania używek oraz rozwijania umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Zachowanie tych nawyków może znacząco wpłynąć na poprawę ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia.

Obecny system ochrony zdrowia nie ogranicza się tylko do diagnozowania, leczenia, profilaktyki i rehabilitacji. Coraz większy nacisk kładzie się na promocję zdrowia. Podstawowym celem jest zaspokojenie potrzeb zdrowotnych społeczeństwa, niwelowanie nierówności w dostępie do opieki zdrowotnej oraz zapewnienie każdemu równego dostępu do leczenia. Ważne jest, aby proces leczenia był zorganizowany z uwzględnieniem potrzeb pacjenta i poszanowaniem jego godności.

W połowie XX wieku w wielu rozwiniętych krajach nastąpiła gwałtowna zmiana w obrazie chorób i zachorowalności społeczeństwa. Choroby cywilizacyjne, takie jak choroby serca, nowotwory, urazy i wypadki, zaczęły dominować. To przyczyniło się do powstania koncepcji promocji zdrowia.



W ostatnich latach wzrosło zainteresowanie promocją i edukacją zdrowotną. Celem tych działań jest przekazywanie wiedzy o zdrowiu oraz kształtowanie prozdrowotnych postaw. Promocja zdrowia dotyczy wszystkich aspektów naszego życia: pracy, nauki, spraw socjalnych, kultury, ekologii, opieki zdrowotnej i społecznej. Ważne jest, aby te działania były wspierane przez rządy i organizacje pozarządowe na całym świecie.

Promocja zdrowia umożliwia jednostkom i społecznościom zwiększenie kontroli nad swoim zdrowiem. Dzięki niej możemy rozwijać zdrowy styl życia i kształtować czynniki, które poprawiają nasze zdrowie. Karta Ottawska, kluczowy dokument w tej dziedzinie, definiuje promocję zdrowia jako działanie z ludźmi, a nie dla ludzi.

Obejmuje ona lokalne społeczności i koncentruje się na czynnikach, które decydują o zdrowiu.

Promocja zdrowia obejmuje **trzy** główne obszary:

- 1. Edukacja zdrowotna** - Przekazuje informacje na temat zdrowego stylu życia i korzystania z opieki zdrowotnej, umożliwiając świadome decyzje dotyczące zdrowia.
- 2. Zapobieganie chorobom** - Działa na rzecz zmniejszenia ryzyka wystąpienia chorób poprzez badania przesiewowe i inne działania prewencyjne.
- 3. Ochrona zdrowia** - Wykorzystuje środki prawne, polityczne i fiskalne, aby chronić zdrowie obywateli.

Najbardziej efektywnym sposobem zwalczania chorób jest profilaktyka. Znane powiedzenie "lepiej zapobiegać niż leczyć" jest jak najbardziej prawdziwe. Profilaktyka jest tańsza i bardziej efektywna niż leczenie. Jej celem jest identyfikacja osób narażonych na ryzyko chorób oraz podejmowanie działań chroniących przed szkodliwymi czynnikami.



Diagnostyka i prewencja zagrożeń są kluczowymi elementami polityki zdrowotnej państwa. Światowa Organizacja Zdrowia wyróżnia profilaktykę jako jeden z trzech głównych działów medycyny, obok leczenia i rehabilitacji. Profilaktyka to wszelkie działania mające na celu zapobieganie chorobom i negatywnym zjawiskom w populacji. Dzięki organizowaniu masowych badań profilaktycznych możemy wykrywać choroby we wczesnym stadium, co zwiększa szanse na skuteczne leczenie.

Polityka prozdrowotna państwa obejmuje programy profilaktyczne, które zwiększają świadomość zdrowotną i promują prozdrowotne zachowania. Zainteresowanie się tymi programami może pomóc utrzymać dobre zdrowie i zwiększyć szanse na wyleczenie w przypadku choroby.

Zachęcamy więc o dbania o siebie i najbliższych i korzystanie z dostępnych programów profilaktycznych.



Materiał ten ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie może zastąpić porady lekarskiej, diagnozy ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, pielęgniarzką, rehabilitantem, farmaceutą lub innym wykwalifikowanym personelem medycznym. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia, objawów lub leczenia, należy zawsze skonsultować się z odpowiednim specjalistą medycznym.

Opracowanie: mgr Anna Serwecińska, konsultacja: mgr Jolanta Czerwińska, dr n. med. Wojciech Sakiewicz.

Bibliografia:

1. Grębowski R., Kirschner H., Januszko T., Dzik. K., Promocja zdrowia, [w:] Medycyna zapobiegawcza i środowiskowa, red. Z. Jethon, A. Grzybowski, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2000, s. 29–46.
2. Promocja zdrowia. Red. A. Andruszkiewicz, M. Banaszkiewicz. Wydaw. Czelej, Lublin 2008, s. 128

Ten dokument jest własnością AMERICAN HEART OF POLAND S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie pliku bez uprzedniej zgody AMERICAN HEART OF POLAND S.A.