Cum să ai grijă de sănătatea ta - 3 soluții eficiente

BUCURESTI - 23 decembrie 2022 ora 11:26
Comunicat tip General in Monden / Lifestyle, Media / Publicitate, Sanatate

Sănătatea este cel mai de preț bun al unui om. De aceea, acordă-ți timpul necesar pentru a te menține în cea mai bună formă. În cele ce urmează, îți vom prezenta trei soluții eficiente prin care poți avea grijă de sănătatea ta.



Cum să ai grijă de sănătatea ta - 3 soluții eficiente

Respectă controalele medicale periodice

Prevenția este cel mai bun și ușor instrument prin care poți avea grijă de sănătatea ta. Astfel, anual ar trebui să mergi la medicul de familie, care îți va recomanda o serie de analize și controale, în funcție de nevoile tale. Pe lângă asta, e bine de știut că există o listă de analize și controale de bază pe care atât femeile, cât și bărbații ar trebui să le efectueze, indiferent de vârstă. Potrivit WebMD, aceste analize de bază sunt următoarele:

- hemoleucograma completă;
- examen de urină;
- glicemie;
- profilul lipidic (trigliceride, colesterol total, LDL, HDL);
- transaminaze;
- creatinine;
- calcemie;

- uree serică;
- sideremie;
- nivelul vitaminei D3 din organism;
- EKG;
- ecografie abdominală;
- măsurarea tensiunii arteriale;
- control stomatologic, detartraj și curățare profesională (de preferat de două ori pe an);
- controlul alunițelor;
- control oftalmologic.

De asemenea, femeile ar trebui să efectueze și aceste controale:

- consult ginecologic;
- ecografie mamară (anual după vârsta de 30 de ani);
- după 40 de ani se continuă cu ecografia mamară și, la recomandarea medicului, se poate efectua și mamografie;
test Babeș-Papanicolau efectuat la fiecare trei ani de la 21 la 29 de ani, dacă rezultatul este normal, sau anual, dacă ultimul rezultat a fost anormal (până analizele vor fi din nou în parametri normali); la trei ani, completat de un test HPV, între 30 și 65 de ani, dacă rezultatele sunt normale sau de câte ori este indicat de către medic; peste 65 de ani se va discuta cu medicul intervalul optim.

Bărbații ar trebui să efectueze:

- verificarea prostatei;
- colonoscopia (în general după vârsta de 50 de ani);
- PSA - analiză pentru profilaxia cancerului de prostată.
Asigură-te că ești protejat în cazul dezvoltării unei afecțiuni
Cu toate că planurile sună foarte bine în teorie, câteodată, realitatea te poate lua prin surprindere când vine vorba despre sănătate. Din fericire, ai la îndemână soluții concrete prin care te poți proteja. De exemplu, asigurările de viață. Acestea sunt produse financiare de protecție care te pot susține în cazul apariției unui eveniment neplăcut (un accident de mașină, un accident casnic sau un diagnostic ce necesită un tratament costisitor).

Este bine să știi că îți poți personaliza asigurarea de viata, alegând diverse acoperiri (beneficii):
- acoperiri în caz de accidente (rutiere sau casnice);
- acoperi în caz de spitalizare;
- acoperiri pentru cheltuieli medicale;
- acoperiri pentru intervenții chirurgicale;

- acoperiri în cazul diagnosticării cu o boală gravă.

Acordă atenție sporită stilului tău de viață
Cea de-a treia modalitate prin care poți avea grijă de sănătatea ta este să acorzi atenție sporită stilului de viață. De cele mai multe ori, probabil și tu ai observat că lași munca și grijile cotidiene să te preocupe mai mult decât propria sănătate. Un stil de viață sănătos poate fi obținut în primul rând prin a-ți dedica mai mult timp ție.

Iată cum îți poți îmbunătăți stilul de viață, conform recomandărilor emise de Organizația Mondială a Sănătății:

- mănâncă predominant alimente de origine vegetală și mai puține de origine animală;
- consumă aproximativ 400 de grame/zi de fructe și legume proaspete, de preferat de proveniență locală;
- menține-ți greutatea în limite normale (IMC-ul ar trebui să se încadreze între 18,5-25);
- fă sport zilnic, chiar și 20 de minute sunt importante;
- consumă grăsimi cu limită, nu mai mult de 30% din necesarul zilnic de calorii, și prioritizează grăsimile saturate, nu pe cele nesaturate;
- înlocuiește carnea grasă cu pește, pui sau alt tip de carne mai puțin gras, sau cu leguminoase;
- consumă lapte și produse lactate în variantele cu mai puțină grăsime și sare;
- limitează consumul de băuturi sau alimente cu zahăr adăugat;
- limitează consumul de sare la 5 grame pe zi (atât sare adăugată, cât și sare ce se regăsește în diverse alimente, cum ar fi brânza sărată, mezelurile etc.);
- studiile au demonstrat că ar fi bine să nu consumăm deloc alcool, însă, dacă îți dorești neapărat, consumă cât mai puțin și rar;
- alege alimentele preparate la abur, la cuptor sau fierte în defavoarea celor prăjite, pentru a limita cantitatea de grăsimi adăugate.

Acestea fiind spuse, pentru a avea grijă de sănătatea ta, nu uita să mergi la controalele medicale periodice, implementează schimbări în stilul tău de viață și alege o asigurare de viață.

ORKESTRA

UPSWING