**Co należy wiedzieć, aby prawidłowo dbać o zdrowie?**

**Stara mądrość mówi, że aby odnieść zwycięstwo, należy poznać zarówno siebie, jak i swojego wroga. Stwierdzenie to jest prawdziwe, również w kwestii dbania o zdrowie i codziennych zmagań z czynnikami wpływającymi negatywnie na stan organizmu. O tym jak cenne jest zdrowie, wie praktycznie każdy, kto musiał zmagać się z chorobą, ale nawet stosunkowo niewielkie dolegliwości mogą być wyjątkowo uciążliwe, a w dłuższej perspektywie czasu, skutkować poważniejszymi konsekwencjami.**

**Zdrowie a choroba**

Zarówno definicja zdrowia, jak i choroby, umykają zamknięciu w formalnych ramach. Wszelkie odstępstwa od stanu pełnego zdrowia będą określane mianem choroby. Mimo braku ścisłej definicji, każdy instynktownie czuje i rozumie, gdy z jego zdrowiem jest wszystko w porządku lub gdy zaczyna się dziać coś niepokojącego.

Ceniąc swoje zdrowie, należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach. Nie jest możliwym przewidzenie wszystkich zagrożeń, aczkolwiek można i należy minimalizować ryzyko. Aby to osiągnąć, warto prowadzić szeroko rozumiany zdrowy tryb życia, obejmujący zbilansowaną dietę połączoną z odpowiednio dobraną dawką aktywności fizycznej oraz systematycznym kontrolowaniem stanu zdrowia.

**Poznać siebie, czyli zrozumieć swój organizm**

Każdy człowiek jest inny, ma swój własny typ charakteru, odmienne upodobania i preferencje. Różnice występują również w przypadku organizmu. Mimo że ciało człowieka funkcjonuje na tych samych zasadach, indywidualne osoby posiadają szereg cech wpływających na ich zdrowie.

Doskonałym przykładem ilustrującym to stwierdzenie jest np. fototyp jaki posiada skóra człowieka. Bez wnikania w szczegóły, można ogólnie powiedzieć, że określa on podatność skóry na działanie promieni słonecznych. Podatność ta ma bezpośredni wpływ na występowanie zarówno poparzeń słonecznych, jak i poważnych schorzeń skóry będący wynikiem ekspozycji na zbyt dużą dawkę promieniowania słonecznego.

Powyższe stwierdzenie to tylko jeden z niezliczonych przykładów ilustrujących różnice w funkcjonowaniu ludzkiego organizmu. Poznanie tych różnic oraz płynących z nich konsekwencji, a także wypływających z nich zagrożeń, może być kluczowe do zachowania ciała w jak najlepszej formie.

**Poznać swojego wroga - na co należy zwrócić szczególną uwagę?**

Obecnie, bardzo popularnym trendem jest samo-diagnozowanie na podstawie informacji zaczerpniętych z internetu. W sieci można znaleźć niezliczone poradniki i opisy praktycznie każdej choroby i dolegliwości. To bardzo pomocne narzędzia, należy jednak umiejętnie z nich korzystać.

Jedyną osobą, która powinna podejmować się wystawiania diagnozy, jest lekarz. Korzystając jednak z wiedzy, która jest dostępna w sieci, możliwe jest szybsze rozpoznanie objawów, które wymagają niezwłocznej konsultacji ze specjalistą.

W przypadku praktycznie każdej poważniejszej dolegliwości, na pierwszym miejscu należy stosować się do szczegółowych zaleceń lekarza. Nie oznacza to jednak, że powinno się zrezygnować z poszukiwania dodatkowych rozwiązań i metod uzupełniających terapię. Pamiętać jednak należy, że nawet w mniej poważnych przypadkach, każde działanie, nawet to potencjalnie całkowicie bezpieczne, należy skonsultować z lekarzem.

*O zdrowie należy dbać wszelkimi dostępnymi metodami. Wiele przydatnej wiedzy dostępnej jest dosłownie na wyciągnięcie ręki. Szukając porad dotyczących sposobów na zachowanie dobrego zdrowia, metod radzenia sobie z uciążliwymi dolegliwościami lub informacji na temat poważniejszych schorzeń, warto odwiedzić dział “*[*Dla pacjenta*](https://kalkuluj.pl/euslugi/zdrowie_i_medycyna/dla_pacjenta)*” na portalu Kalkuluj.pl.*