

Zdrowie i choroba

Choroby cywilizacyjne:

- nowotwory
- zaburzenia psychiczne
- otyłość
- cukrzyca
- anoreksja i bulimia
- choroby układu krążenia

Czego unikać, by nie zachorować:

- alkoholu
- papierosów
- stresu
- nadwagi
- nadmiernego opalania się
- przypadkowych kontaktów seksualnych
- nieleczonych stanów zapalnych
- siedzącego trybu życia
- niezdrowego jedzenia.

Zasady przyjmowania leków:

- leki mają skutki uboczne dlatego nie wolno ich zażywać bez konsultacji lekarskiej, nawet tzw. suplementów i witamin
- tylko osoba przebadana, może przyjmować jej przepisany lek
- należy poinformować lekarza o innych przyjmowanych lekach
- stosować zalecane dawki
- przyjmować leki regularnie
- nie wolno przerywać kuracji antybiotykowej
- kupować leki w aptekach
- jeśli źle się czujemy po lekach, należy iść do lekarza
- niektóre leki np. przeciwbólowe, nasenne mogą uzależniać
- trzeba sprawdzić termin przydatności leku do spożycia.