

## **Lepiej zapobiegać niż leczyć**

**Z nadejściem wiosny wielu z nas zmotywowanych jest do zmiany swoich starych nawyków. Niestety rzadko decydujemy się zadbać o profilaktyczne badania czy wizyty u specjalistów. Wciąż wolimy leczyć niż w porę zapobiegać, dlaczego?**

Początek wiosny to idealny moment, by rozpocząć wszystko od nowa. Właśnie wtedy najczęściej podejmujemy decyzje o zdrowszym odżywianiu. Rezygnujemy z szybkiego i słodkiego jedzenia, zaczynamy większą uwagę przykładac do aktywności fizycznej.

Jak wyjaśnia **Maciej Rojek, fizjoterapeuta z Centrum Medycznego Św. Franciszka**: „Ruch i odpowiednia dieta to kluczowe elementy umożliwiające zachowanie sprawności przez lata. Sport nie tylko wzmacnia organizm, ale co ważne poprawia samopoczucie, ponieważ podczas ćwiczeń uwalniane są endorfiny, czyli hormony szczęścia. Jeśli w porę zatroszczymy się o właściwy tryb życia, tym lepsze efekty możemy uzyskać. Warto również zadbać o swój układ szkieletowy, ponieważ mały ból, może świadczyć o poważniejszej dolegliwości. Ulgę może przynieść tylko szybko postawiona diagnoza i rehabilitacja. Najważniejsze, by dbać o siebie i słuchać własnego ciała.”

Poza ruchem i odpowiednią dietą nie może zabraknąć wizyt u odpowiednich specjalistów i badań profilaktycznych. Wielu z nas idzie do lekarza, kiedy organizm daje sygnał, że dzieje się coś niedobrego. Niestety wiele chorób nie daje na początku żadnych objawów, wtedy właśnie krótkie badanie laboratoryjne może wskazać rodzaj zagrożenia i umożliwić szybką reakcję. Wczesne wykrycie choroby umożliwia w wielu przypadkach 100% szansę na pełne wyleczenie.

Jak tłumaczą **eksperti z Centrum Medycznego Św. Franciszka**: „Badanie laboratoryjne trwa nie dłużej niż kilka minut, ale to właśnie ta chwila może uratować życie. Z podstawowych badań, takich jak morfologia krwi czy test moczu, możemy otrzymać informację o niegroźnej infekcji, anemii, ale również o poważniejszych zmianach. W przypadku wcześnie zdiagnozowanych chorób, w wielu przypadkach możemy liczyć na pełne wyzdrowienie.

Wszystkim pacjentom zalecamy wizyty w laboratorium przynajmniej raz na pół roku. Informujemy również, że wszystkie niepewności warto konsultować ze specjalistami, bo niepozorny ból może przerodzić się w coś poważniejszego”.

Kilka minut może wpłynąć na całe życie. Warto poza dietą i aktywnością fizyczną, zadbać o regularne badania i wizyty u lekarzy, bo tylko połączenie tych wszystkich elementów jest gwarantem pełni zdrowia i dobrego samopoczucia.