

ጤናማ ኑሮ

በጤናነት ይቆዩ

በጤናዎ ላይ ቁጥጥር አለዎት። ጤናማ ኑሮ ለቤተሰብዎ እና ለጓደኞችዎ ለሚመጡት ብዙ አመታት የመቆየት እድሎችን ከፍ ያደርጋል። በሚታመሙበት ጊዜ እና ደህና በሚሆኑበት ጊዜ፣ ረጅም እድሜ እንዲኖሩ እንዲያግዝዎ እና ጤናማ ህይወት እንዲኖርዎ የጤና እቅድዎን ይጠቀሙ። የጤና እቅድዎን መጠቀም አስፈላጊ ቢሆንም ጤናማ ህይወት ለመኖር ምንም ምትክ የለም።

ጤናዎን እና ደህንነትዎን ለማስቀደም ማድረግ የሚችሉት ነገር እነሆ፦

- ንቁ ሆነው ለመቆየት፣ ጤናማ አመጋገብ ለመመገብ እና እረፍት ለማድረግ ጊዜ ይውሰዱ።
- አያጭሱ።
- ለእርስዎ የሚስማማውን የእለት ተእለት እንክብካቤ ያግኙ።
- በጤናዎ ላይ ንቁ ሚና ይጫወቱ።
- ጤናማ ለመሆን ምን ማድረግ እንደሚችሉ የበለጠ ይወቁ እና የተማሩትን ከቤተሰብዎ እና ከጓደኞችዎ ጋር ያካፍሉ።



ምልክቶችን እና ማስጠንቀቂያዎችን መጠቆም

በሽታን ሊያስጠነቅቁ የሚችሉ ምልክቶችን በማግኘት ይሻሻሉ ፣ ለምሳሌ ሰውነትዎ ለመድሃኒቶች እና ለሌሎች የጤና ለውጦች እንዴት ምላሽ እንደሚሰጥ ላይ ትኩረት ይሰጡ። የበሽታ ምልክቶችን በጊዜ ማግኘቱ በሽታው ከመጣሱ በፊት የህይወት ማስተካከያዎችን ለማድረግ ይረዳል። ይህም ወደ ጤናማ ህይወት ይመራል። በተጨማሪም በሽታው እንዳለብዎት ለማወቅ እና በሽታው ከመጣሱ በፊት ለመቆጣጠር የሚረዳዎትን እንክብካቤ ማግኘት አስፈላጊ ነው። መደበኛ እንክብካቤ በጤና እቅድዎ የተሸፈነ ስለሆነ ይህ ገንዘብን ለመቆጠብ ይረዳዎታል።

የአንዳንድ የጤና ጉዳዮች የመጀመሪያ ምልክቶችን ለመፈለግ፣ ዶክተርዎ መደበኛ የጤና ምርመራዎችን ማድረግ ይችላል። ቀደምት እርምጃ እና እንክብካቤ በጤና ምርመራዎች ውጤቶች ላይ ትልቅ ተጽእኖ ሊያመጡ ይችላሉ።

ስር የሰደዱ በሽታዎችን መከላከል ይችላሉ

ብዙ ሥር የሰደዱ በሽታዎች የሚከሰቱት ቁልፍ በሆኑ [የአደጋ ባህሪያት](#) ምክንያት ነው። ጤናማ ምርጫዎችን በማድረግ፣ በ ሥር የሰደደ በሽታ የመያዝ እድልዎን መቀነስ እና የህይወትዎን ጥራት ማሻሻል ይችላሉ። እዚህ ተጨማሪ ይመልከቱ፦ cdc.gov/chronicdisease/about/prevent/index.htm