



**Zdravim načinom života do zdravog srca i
kvalitetnijeg života - zdravstveno-edukativna
brošura za stanovnike starije od 65 godina
i radno aktivno stanovništvo**



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi



OPĆINOVITI
RAZVOJ
POTENCIJALI



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.
Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Općine Cavle.

www.strukturnifondovi.hr

UVOD:

Zdravlje je kompleksan pojam koji obuhvaća i fizičku, psihološku i socijalnu komponentu života. Ono se ne može kupiti novcem, položajem u društvu, skupim markama ili skupim automobilom. Za dobro se zdravlje treba potruditi i prema zdravlju svatko od nas treba biti odgovoran. Ulaganje u zdravlje izuzetno je važno, jer briga za zdravlje počinje od djetinjstva i trebala bi se nastaviti kroz cijeli životni vijek. Zdravlje je normalno stanje organizma i ono mora biti polazište u razmišljanju i djelovanju. Medicina je prije svega znanost o zdravlju, a tek onda o bolesti, i to prvenstveno o njenom sprječavanju, a tek onda o liječenju. Važno je preuzeti kontrolu nad vlastitim zdravljem, a to znači da pojedinci i grupe trebaju naučiti kako prevladati barijere koje priječe da pozitivno utječemo na poboljšanje svog zdravlja. Bitni faktor u tome je promocija zdravlja i zdravog načina života te na vrijeme preventivno djelovati kako bi se spriječio razvoj bolesti. Ovom brošurom želi se ukazati na činitelje rizika i prikazati načine sprječavanja određenih bolesti, s naglaskom na **srčanožilne bolesti** koje su najraširenije kronične nezarazne bolesti današnjice. Briga o zdravlju naše je pravo i obveza. Svatko ima pravo na zdrav život, a obveza nam je to prenijeti i na buduće generacije. Vaše zdravlje u vašim je rukama. Izaberite zdravlje.

PREHRANA

Još i prije rođenja, pa kroz cijeli svoj život prehrana ima važnu ulogu u životu svakog pojedinca. Odabir namirnica i načina njihove pripreme odaje našu osobnu, obiteljsku i kulturnu tradiciju. Hranu sačinjavaju hranjive tvari (nutrijenti) – tvari koje su potrebna za rast i razvoj te obnavljanje i regulaciju procesa u organizmu. Čine ih ugljikohidrati, bjelancevine, masti, vitamini, minerali, vlakna i voda.



Savjeti za zdravu prehranu

- uzimajte dovoljno tekućine, svaki dan min. 8 čaša nezaslađene, negazirane tekućine (voda, biljni čajevi, prirodni sokovi, mineralna voda), osim ako vam to zdravstveno stanje ograničava,
- izbjegavajte unos alkoholnih pića, zaslađenih sokova, napitaka s kofeinom,
- hranu unosite do energetske vrijednosti od 1500 kcal dnevno,
- ne smije se jesti ni previše ni premalo, nego točno onoliko da bi se u energetske pogledu postigla i održala poželjna tjelesna težina,
- birajte hranu tako da vam energetska vrijednost jelovnika osigura 30% dnevnih potreba iz masti; 12-15% dnevnih potreba iz bjelančevina; 50-60% dnevnih potreba iz ugljikohidrata,
- jedite češće (3-6 puta na dan), manje obroke hrane,
- uzimajte 3 glavna obroka (zajutak, ručak i večera) i 2 do 3 međuobroka (doručak, užina),
- jedite što raznovrsnije; doručujte voće, bezmasne mliječne proizvode (jogurt, mlijeko, svježi kravli sir), cjelovite žitarice; ručak neka se temelji na povrću, ribi, bijelom, krtom mesu; za večeru unosite što manje namirnica (lagane namirnice, najkasnije 3 sata prije spavanja),
- sezonsko voće i povrće, integralne žitarice (smeđa riža, zob, ječam), smeđe brašno, soju unosite u većim količinama,
- crveno meso zamijenite bijelim, krtim mesom bez kože (bijelo pureće ili pileće meso); naročito obratite pažnju da unosite dovoljno plave ribe (srdelice, inćuni),
- od ugljikohidrata uzimajte pretežno složene ugljikohidrate jer sadrže biljna vlakna, koja vam olakšavaju probavu, snižavaju razinu kolesterola i održavaju stabilnu razinu šećera u krvi, smanjuju apsorpciju masti, sprečavaju razvoj raka debelog crijeva; složene ugljikohidrate naročito sadrže mahunarke, integralne žitarice, integralno brašno, soja, razno povrće, voće,
- svakodnevno jedite hranu bogatu vitaminima i mineralima, nemojte zaboraviti unositi kalcij i fosfor u dovoljnoj količini (mlijeko, tamnozeleno lisnato povrće, meso, žitarice) radi sprečavanja osteoporoze (nastaje zbog smanjenja koštane mase pa kosti postaju krhke),
- maksimalno ograničite unos soli, bijelog šećera, bijelog brašna i masnoća u hrani,
- masnoće unosite vrlo umjereno, od masnoća koristite masnoće (ulje) biljnog podrijetla; posebno maslinovo, bučino ili suncokretovo ulje,
- hranu jedite pretežno svježu ili kuhanu, izbjegavajte prženje hrane,
- budite tjelesno aktivni, svakodnevna tjelesna aktivnost pomaže pri reguliranju tjelesne težine.

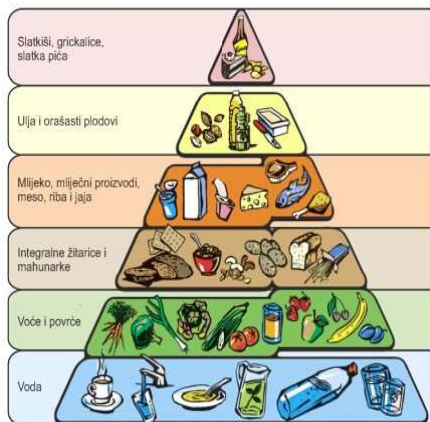
Piramida zdrave prehrane

Baza piramide odnosi se na preporučeni, dnevni unos tekućine, koji iznosi minimalno 8 čaša vode ili druge nezaslađene, negazirane tekućine.

Drugi kat piramide zdrave prehrane zauzimaju žitarice i proizvodi od punog zrna žitarica. To su tamni, «crni» kruh, integralni kruh, integralna riža, integralna tjestenina, soja.

Idući kat zauzimaju što veći obroci obroci voća i povrća. Unos bjelančevina iz plave i bijele ribe, mlijeka i mliječnih proizvoda čini četvrti kat piramide zdrave prehrane.

Na samom uskom vrhu piramide nalazi se šećer, što znači da njegov unos treba što više reducirati.



TJELESNA AKTIVNOST – KRETANJEM DO ZDRAVLJA

Redovitim tjelovježbom osnažuje se srčano-žilni sustav; srce i pluća bolje rade i opskrbljuju tijelo maksimalnom količinom kisika koja je potrebna za skladno funkcioniranje svih organa. Vježbanjem se jačaju obrambene snage organizma i time sprečava razvoj bolesti. Redovita tjelesna aktivnost regulira tjelesnu težinu, snižava krvni pritisak i tzv. loš kolesterol (LDL) čime štiti tijelo od srčanog i moždanog infarkta, bolesti koronarnih krvnih žila. Tjelesnom aktivnošću mišići postaju snažniji, zglobovi jači i fleksibilniji. Redovitom se tjelovježbom sprečavaju padovi i ozljede, tijelo postajete sigurnije, osoba samostalnija.

Redovita tjelovježba sprečava i nastanak osteoporoze, poboljšava zdravstveno stanje kod osteoartritisa. Također dovodi do poboljšanja apetita, olakšava probavu, osigurava bolji san. Tjelovježbom se povećava i lučenje endorfina (hormona sreće). Endorfini su kemijske supstance koje luči mozak, a pomažu u smanjenju osjeta boli i izazivaju osjećaj sreće.

Stoga ne čudi da osobe koje veći dio života vježbaju i u odmakloj dobi izgledaju i osjećaju se mlađima od onih koje su bile sklonije neaktivnom životu.

Prije početka provođenja tjelesne aktivnosti savjetujte se o tome sa svojim liječnikom:

- ako se niste bavili tjelesnom aktivnošću, prije nego se uključite u program tjelovježbe, potrebno je da se o tome posavjetujete sa svojim liječnikom obiteljske medicine,
- vaša će vas liječnik podvrgnuti zdravstvenom pregledu, možda će učiniti i neke dodatne pretrage, kao npr. elektrokardiogram (EKG), rendgensko snimanje srca i pluća, laboratorijske pretrage krvi i urina,
- ukoliko za vrijeme provođenja tjelesne aktivnosti osjetite bilo kakve zdravstvene tegobe, odmah morate prekinuti započetu aktivnost i javiti se svom liječniku obiteljske medicine.



Preporuke za provođenje tjelesne aktivnosti

- pronađite sportsku aktivnost/vježbu koju ćete rado provoditi i koja odgovara vašem zdravstvenom stanju,
- ukoliko za vrijeme provođenja tjelovježbe osjetite bilo kakve zdravstvene poteškoće: naglu bol, slabost, gubitak daha - prestanite s vježbom i posavjetujte se sa svojim liječnikom,
- ako se počinjete baviti tjelesnom aktivnošću nakon dugog vremena neaktivnosti, započnite s vježbama niskog inteziteta i kratkog trajanja, pa postupno pojačavajte intezitet i trajanje vježbi,
- sjedenje pred televizorom zamijenite šetnjom ili brzim hodaњem, vozite bicikl, plivajte, plešite, radite oko kuće, uređujte vrt, berite gljive i ljekovito bilje, koristite stepenice umjesto lifta, igrajte se sa unucima...,
- bavite se planinarenjem, nekim drugim društvenim sportom,
- tjelesna aktivnost treba biti stalna, najmanje 2-3 puta tjedno, puno bolje svaki dan,
- optimalno strajanje vježbanja je 30 minuta,
- nije nužno vježbati tih 30 minuta odjednom, mogu se provoditi aktivnosti kraćeg trajanja (10-15 minuta) više puta dnevno,
- ne zaboravite uzeti dovoljno tekućine nakon tjelovježbe,
- svaki dan posvetite određeno vrijeme samo sebi; to će vam i pomoći da se oslobodite stresa i izgledate bolje,
- ne zaboravite da vježbanjem pomažete sami sebi, svome cjelokupnom tjelesnom i duhovnom zdravlju,
- tjelovježba čini vaše tijelo snažnijim, a um svježijim i mlađim.

Smanjena pokretljivost i nepokretnost nisu razlog da ne provodite tjelesnu aktivnost, dapače:

- postoje vježbe koje možete raditi sjedeći ili ležeći, pitajte o tome stručnjake, neka vam ih pokažu,
- ako niste u stanju sami vježbati jer ste slabo pokretni ili nepokretni, tada vam pri tome može netko pomoći - to je pasivna gimnastika,
- tjelovježbom ćete ojačati svoje mišiće, zglobovi će vam biti pokretniji, cirkulacija bolja, tijelo će biti snažnije.

PREVENTIVNI PREGLEDI

Kako bismo održali zdravlje i spriječili razvoj bolesti, važno je primjenjivati zdrave stilove života i izbjegavati rizike. Preporuča se i rano otkrivanje bolesti i stanja koje mogu dovesti do komplikacija, a većina postupaka za rano otkrivanje jednostavna su za primjenu kako za pacijenta tako i za zdravstvene djelatnike. Visoki krvni tlak može za posljedicu imati moždani udar stoga je jedna od preventivnih metoda mjerenje krvnog tlaka.

Mjerenje krvnog tlaka

Krvni tlak nastaje tako što srce pumpa krv kroz krvne žile određenom snagom. Vrijednost krvnog tlaka ukazuje nam na stanje u kojem se nalazi krvožilni sustav i srce ili koliko su ugroženi. Mnogi ljudi žive s visokim krvnim tlakom neznajući da ga imaju jer je obično bez naglašenih simptoma. Jedini način da se otkrije povišeni krvni tlak je da se isti izmjeri.

Krvni tlak se mjeri pomoću medicinskog instrumenta – tlakomjera. Tijekom dana krvni se tlak mijenja pod utjecajem dnevnih aktivnosti, povisuje se s pojačanom aktivnošću ili se smanjuje u stanju mirovanja. Budući da je podložan promjenama važno je prije mjerenja poduzeti sve krake kako bismo dobili njegove najtočnije vrijednosti. Osoba bi trebala sjediti u stolici s naslonjačem, s nogama na podu. Ruku treba osloboditi odjeće, osloniti je na podlogu u visini srca, ispruženoga lakta s dlanom prema gore. Mjerenje je najbolje započeti 15 min nakon što je osoba bila u mirovanju i opuštena. Vrijednost normalnog tlaka je 120/80 mmHg. Vrijednosti 140/90 mmHg i više može se smatrati kao hipertenzija. No za dijagnozu hipertenzije potrebno je kontinuirano mjerenje najmanje kroz mjesec dana, 2-3 puta tjedno. Kada se postavi dijagnoza hipertenzije, potrebno je napraviti ciljane pretrage.

Veliki broj osoba iznad 65 godina ima povišeni krvni tlak. Neki se pacijenti uredno kontroliraju i liječe, dok neki uopće ne znaju da imaju hipertenziju, jer nemaju nikakvih simptoma.

Visoki se krvni tlak naziva i «tihim ubojicom», upravo zbog činjenice da ne izaziva specifične simptome i neliječen dovodi do ozbiljnih komplikacija: ateroskleroze krvnih žila, zatajenja srca, moždane kapi, zatajenja bubrega, oštećenja oka i gubitka vida.



Savjeti za osobe sa visokim krvnim tlakom

Ukoliko imate dijagnosticiran povišeni krvni tlak, redovitim mjerenjem tlaka, kontrolom kod svog liječnika, redovitim uzimanjem lijekova, zdravim načinom života, možete svoj tlak održavati u granicama normale i tako spriječiti nastanak komplikacija.

Savjeti za osobe sa povišenim krvnim tlakom:

- redovito mjerite krvni tlak i bilježite ga u osobni obrazac evidencije, podatke o njegovoj visini predočite liječniku pri redovitoj kontroli,
- redovito odlazite na kontrolu kod svog liječnika,
- redovito uzimajte propisanu terapiju,
- održavajte poželjnu tjelesnu težinu (povećana tjelesna težina dodatni je rizik za visoki krvni tlak),
- mjerite redovito svoju tjelesnu težinu i to jednom ili dva puta mjesečno,
- bavite se redovito nekim oblikom tjelesne aktivnosti, osim ako vam je to liječnik zabranio (umjerena tjelovježba smanjuje rizik od nastanka srčanih bolesti; kod hipertenzije je osobito pogodno hodanje, plivanje, trčanje, vožnja bicikla, hodanje stubama),
- prije početka vježbanja obavezno se posavjetujte s liječnikom,
- preferirajte mediteransku kuhinju,
- jedite puno voća, povrća, cjelovitih žitarica, hrane sa što manje masnoća (obrano mlijeko, svježi sir, krto meso...), ribe,
- u pripremanju hrane koristite malo masnoća, od masnoća preporučuje se biljno ulje (maslinovo, bučino ulje),
- iz jelovnika izbacite jela s većim sadržajem životinjskih masti i kolesterola (suhomesnati proizvodi, iznutrice, jaja, punomasno mlijeko, masni sirevi...),
- izbacite ili barem smanjite unos kuhinjske soli i namirnica bogatih natrijem (mineralna voda, sušeno meso, konzervirana jela, majoneze, preljevi za salatu, krekeri, čips, slana peciva, prženi krumpir, slani kikiriki...),
- prestanite pušiti (prestanak pušenja duhana važna je mjera u održavanju zdravlja krvnih žila i kontroli hipertenzije),
- kontrolirajte stres; svladajte neku od tehnika opuštanja, družite se s prijateljima, šćite po prirodi, planinarite, slušajte glazbu, uključite se u programe relaksacije, vodite sadržajniji vjerski i duhovni život...

Određivanje masti u krvi

Da bi se mogao prenositi putem krvi iz probavnog sustava i jetra do svih stanica u tijelu, kolesterol se veže s posebnim bjelančevinama i čini čestice koje se zovu lipoproteini. Nekoliko je vrsta lipoproteina, a najvažnije su dvije frakcije:

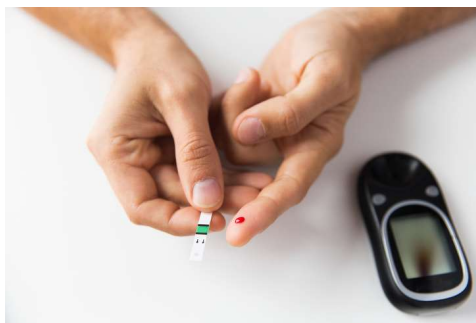
- LDL-čestice – prenose kolesterol iz jetra do stanica u tijelu. Višak kolesterola može se taložiti na stijenkama arterija i s vremenom može, vezan uz druge čestice, uzrokovati začepljenje krvnih žila. Iz tog se razloga LDL – kolesterol naziva i „lošim kolesterolom“.
- HDL-čestice – skupljaju na sebe suvišan kolesterol iz krvi i tkiva i prenose ga u jetru. Na taj način smanjuje vjerojatnost nagomilavanja kolesterola na stijenkama krvnih žila i razvoja kardiovaskularnih bolesti. Iz tog se razloga HDL-kolesterol naziva „dobrim kolesterolom“.

Kako bi se odredile vrijednosti kolesterola ispitanik mora biti 12 sati natašte. Najbolje je vaditi krv ujutro natašte, prije doručka, a 24 sata prije vađenja krvi, a preporuča se jesti laganu, nemasnu hranu (izbjegavati mlijeko, mliječne proizvode, pržena jela, jaja, masno meso, bijeli kruh, masnoće, slastice i sl.). Nadalje, 48 sati prije vađenja krvi preporuča se izbjegavati veći fizički napor i uzimanje alkohola.

Šećer (glukoza) u krvi

Na određivanju šećera u krvi temelji se dijagnostika šećerne bolesti. Za određivanje vrijednosti glukoze u krvi uzima se krv iz prsta. Potrebno je da osoba bude na tašte, odnosno da je prošlo barem 8 sati od zadnjeg obroka, stoga je najbolje da se krv vadi ujutro.

- normalne su vrijednosti glukoze (šećera u krvi) su između 4,4 i 6,4 mmol/l,
- vrijednosti 6,5 – 6,9 mmol/l granične su vrijednosti i predstavljaju ozbiljan rizik za dijabetes tipa 2 i komplikacije
- dijagnoza dijabetesa uz dodatnu dijagnostiku može se postaviti kada glukoza u krvi prijeđe vrijednosti 7,0 mmol/l.



U šećernoj bolesti, ukoliko ne postoji ravnoteža između unosa i utroška energije i propisanog liječenja tabletama ili inzulinom, može doći do razvoja akutnih komplikacija dijabetesa:

- hiperglikemija (porast glukoze u krvi),
- hipoglikemija (pada razine glukoze u krvi),
- dijabetička ketoacidoza i koma (porast glukoze u krvi uz zakiseljavanje organiz.),
- hiperosmolarno neketotično stanje i koma (izraziti porast glukoze u krvi uz gubitak tekućine).

Hiperglikemija (povećana razina šećera u krvi)

Radi nedostatka inzulina u krvi, glukoza (šećer) u krvi se povećava, ne ulazi u stanice, stanice gladuju i ne mogu koristiti energiju. Hiperglikemija može nastati zbog nepravilne prehrane i uzimanja prevelike količine hrane, nedovoljne tjelesne aktivnosti, virusnih i bakterijskih infekcija, povišene tjelesne temperature, akutnog stresnog stanja, zbog uzimanja nedovoljne količine lijeka, neredovite samokontrole i kontrole.

Simptomi hiperglikemije jesu:

- suhoća usta i žeđanje,
- učestalo mokrenje,
- zamućenje vida,
- svrbež kože i sluznica,
- stalna glad,
- osjećaj umora,
- crvenilo lica,
- miris acetona u dahu,
- produbljeno pa zatim nepravilno površno disanje,
- ubrzan rad srca, pad tlaka,
- poremećaj svijesti sve do kome.

Što učiniti i kako si pomoći?

- najprije izmjeriti razinu glukoze u krvi i urinu te ketone (aceton) u krvi i urinu,
- popiti veću količinu tekućine (1 do 2 l vode),
- pojačati tjelesnu aktivnost,
- u obroku koji slijedi smanjiti količinu ugljikohidrata,
- ako simptomi ne nestaju i glukoza u krvi se ne smanjuje, otići svome liječniku po pomoć ili savjet.

Hipoglikemija (niska razina glukoze u krvi)

Hipoglikemija nastaje kada u krvi ima previše inzulina, a premalo glukoze. Prvi se simptomi javljaju kada se razina šećera u krvi smanji ispod 3 mmol/l. Zbog sniženja glukoze u krvi, mozak više ne dobiva potrebnu količinu energije i vrlo brzo reagira na ovakvo stanje. Hipoglikemija može nastati zbog prevelike količine inzulina (nepravilno uzimanje terapije), premale količine unesene hrane, pojačane tjelesne aktivnosti, oštećenog rada bubrega i gubitka veće količine glukoze urinom ili nakupljanja veće količine lijeka u tijelu, konzumiranja veće količine alkohola.

Simptomi hipoglikemije:

- znojenje, drhtavica, bljedilo,
- smetnje vida (mrak na oči),
- ubrzan rad srca,
- osjećaj gladi, zijevanje,
- vrtoglavica, glavobolja,
- neprikladno ponašanje, agresivnost, smetnje koncentracije, osjećaj straha,
- poremećaj svijesti sve do kome.

Što učiniti i kako si pomoći?

- obavezno izmjerite razinu glukoze u krvi,
- u blažoj hipoglikemiji pojedite dodatni obrok ugljikohidrata (jednu voćku, čašu mlijeka); u težoj hipoglikemiji odmah uzmite dva do tri glukozna bombona ili žlicu šećera u vodi i pojedite dodatni obrok ugljikohidrata,
- javite se svome liječniku po pomoć ili savjet.

Kronične komplikacije šećerne bolesti

Kronične komplikacije nastaju nakon dužeg trajanja šećerne bolesti, a uzrok im je neregulirana razina glukoze u krvi. Za razvoj kroničnih komplikacija najveći značaj ima hiperglikemija. Zajedničko svim kasnim komplikacijama šećerne bolesti je oštećenje krvnih žila. Valja zapamtiti da dobro reguliran šećer (glukoza) u krvi odgađa pojavu komplikacija dijabetesa!

**Svjetska zdravstvena organizacija dala je sedam naputaka
za zdrav, kvalitetan i dug život**

- 1. Redovito spavajte 7 – 8 sati.**
- 2. Redovito se bavite tjelesnom aktivnošću (najmanje 30 min. na dan).**
- 3. Redovito doručkujte.**
- 4. Jedite razborito; hrana neka ne bude s odviše energije, masnoća i soli, a neka u njoj bude što više povrća i voća.**
- 5. Izbjegavajte uzimati hranu između obroka i održavajte poželjnu tjelesnu težinu.**
- 6. Nikada ne pušite cigarete.**
- 7. Alkohol uzimajte umjereno ili ga posve izbjegavajte.**

Općina Čavle
Čavja 31/HR-51219 Čavle
+385 51 208 300
+385 51 208 301
www.cavle.hr