



## Draženo srce je bitno

Redovita tjelovježba je  
važna za bolesnike s  
anginom pektoris kao što je Dražen



# Zašto treba redovito vježbati?

Saznanje da Vam je nedavno dijagnosticirana angina pektoris, **može uznemiriti i Vas i Vašu obitelj.**

Imat ćete puno pitanja, što **smijete** i što **ne smijete** činiti. Pitat ćete se kako će izgledati Vaša budućnost.

Vaš liječnik će Vam dati upute kako možete **poboljšati prehranu sada kad imate anginu pektoris.**<sup>1</sup>

Još jedna bitna stvar koju bi trebali napraviti, je početi redovito vježbati jer time ujedno<sup>2,3</sup>:



✓ Snižavate krvni tlak



✓ Smanjujete razinu sresa



✓ Kontrolirate težinu



✓ Poboljšavate razinu kolesterola

10%

Znanstveno je dokazano da redovitim tjelovježbom snižavate razinu «lošeg kolesterola» za čak 10%.<sup>3</sup>



# Kako redovito vježbati

Vaš liječnik Vam je vjerojatno preporučio koliko puta tjedno bi trebali vježbati. Možda Vam se u prvi tren to čini prenaporno, ali počnite polako i s vremenom si podižite tempo i učestalost.

Vrlo je bitno ne počinjati s vježbanjem naglo. Zagrijavanje je bitan proces kojim pripremate srce i mišiće na napor. Nemojte zaboraviti opustiti se nakon vježbanja.<sup>1</sup>

S kojim vrstama vježbanja možete početi?  
Nudimo vam 6 odličnih primjera:

## Lagano trčanje



## Plesanje



## Plivanje



## Rastezanje



## Bicikliranje



## Pješaćenje



50%

**Aktivnim vježbanjem možete prepoloviti rizik od nastanka srčanog udara**

Znanstvena studija je pokazala da vježbanjem možete smanjiti šansu da dobijete srčani udar za čak 50%.<sup>2</sup>

# Nemojte pretjerati

Vježbanje ima ključnu ulogu u životu s anginom pektoris, ali je jako bitno da se **ne preopterete**.<sup>1</sup>

Vaš liječnik Vam je objasnio koje vrste aktivnosti trebate izbjegavati, a s kojima **nastaviti i dalje**.

Ukoliko Vam liječnik ne kaže suprotno, evo nekoliko primjera aktivnosti koje bi trebali izbjegavati:

- *zahtjevni «uradi sam» poslovi\**
- *zahtjevno vrtlarenje*
- *premještanje teških predmeta*
- *dizanje utega*
- *košarka*
- *nogomet*

## Važno

Ako osjetite bilo kakvu bol u prsima, prestanite što god radite i poslušajte savjet liječnika.

Redovito razgovarajte i sa svojim liječnikom kako bi uvidjeli koje vježbe su najbolje za Vas.



\* «uradi sam» poslovi - npr krećenje cijelog stana umjesto angažiranja profesionalca

1. Knuuti J et al. *Eur Heart J.* 2020;41(3):407–477.



Kad mi je moj liječnik rekao da imam anginu pektoris, priznajem da sam se malo uplašio. Liječnik me uvjerio da je to normalna reakcija za nekoga kome je upravo dijagnosticirana angina pektoris.

Ohrabrio me da razgovaram s obitelji i prijateljima o mojem zdravstvenom stanju, kako se ne bih osjećao usamljen. Srećom, imao sam jako puno predivnih ljudi oko sebe, koji su mi pružili podršku.

Zahvaljujući svom unuku, ponovno sam otkrio svoju strast za pješačenjem - iako pazim da se ne preopteretim zbog moje angine pektoris. Rijetko zaboravim uzeti lijek, jer me kćer, s kojom često provodim vrijeme, uvijek podsjeti na to.

Veliku ulogu u svemu je svakako imao i moj liječnik. Od prvog dana smo se dogovorili da se redovito viđamo. Tijekom prve godine nakon moje dijagnoze, imali smo više od 4 pregleda. Ti redoviti pregledi su imali veliki učinak!<sup>1</sup>

# Draženove preporuke

## Kako vježbanje pretvoriti u naviku

Prošlo je već nekoliko mjeseci od kada je Draženu dijagnosticirana angina pektoris. Za to vrijeme skupio je dosta savjeta i preporuka, kako vježbanje pretvoriti u naviku.



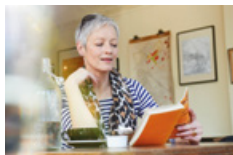
### *Vježbajte s prijateljima*

Puno je lakše vježbati u društvu. Na taj način motivirate jedni druge da ostanete u formi.



### *Nabavite si pedometar ili pametni sat*

Kad si počnete brojati prijeđene korake možete si postaviti neke ostarive ciljeve. Probajte svaki dan hodati malo duže.



### *Nagradite uspjeh*

Ako sami sebi kažete da ćete nešto napraviti i to doista i učinite, onda se slobodno i nagradite!



### *Obavljajte više zadataka istovremeno*

Zašto ne bi kombinirali vježbanje s nekom drugom aktivnosti? Sljedeći put, kad budete gledali svoju omiljenu emisiju, probajte istovremeno i malo vježbati.



### **Bolja cirkulacija krvi**

Studije su pokazale da vježbanje učinkovito djeluje na sposobnost širenja krvnih žila, čime se poboljšava cirkulacija krvi.<sup>1</sup>



# Draženove preporuke

## Kako vježbati s anginom



Dražen je dosta razgovarao sa svojim liječnikom o tome kako vježbati, obzirom da ima anginu pektoris.

1

### Nemojte vježbati ako se ne osjećate dobro

Ako se ne osjećate dobro, prekinite s vježbanjem. I kad Vam nestanu simptomi, pričekajte još nekoliko dana prije nego opet počnete vježbati<sup>1</sup>.

2

### Oblačite se prema vremenskim uvjetima

Ako je hladno, obucite deblju majicu i stavite kapu ili šal. Ako je vruće, nemojte se oblačiti previše slojevito, a šesir nosite za zaštitu od sunca.

3

### Ne zaboravite piti lijekove

Ako Vam je liječnik propisao lijek kojeg trebate uzeti dok vježbate, budite sigurni da ga uvijek imate uz sebe.

4

### Ne bojte se praviti pauze

Ako se ne osjećate dobro, napravite pauzu. To će Vas također potaknuti da pijete više vode!

50%

### Vježbanjem možete prepoloviti rizik od nastajanja kroničnih oboljenja

Studije su pokazale, da vježbanjem ne smanjujete samo rizik od nastanka srčanih problema. Za čak 50% smanjujete i rizik od nastanka raka i dijabetesa.<sup>2</sup>