

3. ŽIVITE AKTIVAN ŽIVOT

Vaše je tijelo rođeno za kretanje. Dakle, pokrenite se s vama omiljenom rekreacijom. Vožnja biciklom, plivanje, vrtlarjenje, što god vas usrećuje ne može biti loše za vas! I ukoliko posustanete, znajte da je već i 10 minuta tjelovježbe nekoliko puta dnevno dovoljno.

R_x

Zbog dobrobiti zdravlja sve odrasle osobe bi trebale:

Frequency-Učestalost:

5 dana/tjednu

Intensity-Intenzitet: Umjeren

Time-Vrijeme: 30 minuta

Type-Tip: Aerobna aktivnost (žustri hod)



TRENING MIŠIĆNE MASE KOJI UKLJUČUJE VELIKE MIŠIĆNE SKUPINE 2 ILI VIŠE DANA U TJEDNU

ILI

Frequency-Učestalost:

3 dana/tjednu

Intensity-Intenzitet: Intenzivan

Time-Vrijeme: 20-25 minuta

Type-Tip: Aerobna aktivnost (trčanje)



TRENING MIŠIĆNE MASE KOJI UKLJUČUJE VELIKE MIŠIĆNE SKUPINE 2 ILI VIŠE DANA U TJEDNU



Ne morate biti vrhunski sportaš da biste se bavili tjelovježbom!

Damir Martin – dvostruki europski prvak u samcu.



Nemojte da stoji i skuplja prašinu. Neka ga radije netko ukrade i vozi!



Pokušajte sljedeće:

- Na radnom mjestu koristite stepenice.
- Parkirajte automobil dalje od odredišta i prošetite nekoliko ulica.
- Upalite glazbu i plešite! O, da !!!
- Prošetite za vrijeme pauze.
- Ako radite uredski posao, svakih sat vremena ustanite, uspravite se, rastegnite se, protegnite se i prošetite.
- Igrajte se sa svojom djecom, unučadi i susjedima na otvorenom.
- Ako razmišljate o treningu u teretani posavjetujte se s vašim liječnikom.

I gibajte se. Gibajte. Hodajte. Vratite se onom za što smo stvoreni.

Pripremila dr. Ana Jelaković, Hrvatsko društvo za hipertenziju



Svjetski dan hipertenzije 17. svibnja

Hrvatsko društvo za hipertenziju

Svjetska liga za hipertenziju



Povišen krvni tlak najveći ubojica današnjice

Morate li Vi biti sljedeća žrtva?



Brinete li o sebi?
Znate li koliki Vam je krvni tlak?
Znate li koliko soli nepotrebno jedete?
Znate li da se premalo krećete?
Vodite li brigu o sebi?
Želite li zdrav, dug i sretan život?
Volite li svoje bližnje?



Mjerite li tlak ispravno, provjerenim tlakomjerima?
Slušate li savjete liječnika?
Razgovarate li s medicinskim sestrama?
Znate li da je i Vaš ljekarnik tu da Vam pomogne?



Jeste li svjesni da se hipertenzija mora doživotno i svakodnevno liječiti?
Lijekovi su učinkoviti ako se redovito uzimaju.
Lijekovi su učinkovitiji ako zdravo živite.



Republika Hrvatska
Ministarstvo zdravlja



ŠTO JE HIPERTENZIJA?

Hipertenzija označava visoki arterijski tlak. To je kronično stanje u kojem je tlak u krvnim žilama povišen. Mnogi ljudi imaju povišen arterijski tlak godinama, a da to ne znaju. Najčešće nema simptoma (simptomi nedostaju), ali ukoliko se visoki krvni tlak ne liječi, oštećuje arterije i vitalne organe. Zato se visoki krvni tlak i naziva "tihu ubojica".

HIPERTENZIJA JE GLOBALNA EPIDEMIJA!

U svijetu sedam milijuna ljudi umre svake godine, dok 1,5 milijardi ljudi boluje od povišenog krvnog tlaka ili hipertenzije. Hipertenzija je najznačajniji nezavisni čimbenik rizika za razvoj srčanih oboljenja, moždanog udara, bubrežne bolesti, dijabetesa i u konačnici prerane smrti.

ŠTO JE SVJETSKI DAN HIPERTENZIJE?

Svake godine 17.05. je Svjetski dan hipertenzije. Cilj obilježavanja Svjetskog dana hipertenzije je podizanje svijesti i informiranje opće javnosti o prevenciji, otkrivanju i liječenju hipertenzije te posljedično prevenciji razvoja moždanog udara, bolesti srca i bubrega.



MJERITE PRAVILNO KRVNI TLAK

Vrlo je važno ispravno mjeriti krvni tlak. To možete sami kod kuće koristeći automatski nadlaktični mjerač. Evo nekoliko savjeta:

Pobrinite se da vam manžeta tlakomjera pristaje. Prije no što kupite uređaj, izmjerite opseg svoje nadlaktice. Tek tada kupite uređaj s odgovarajućom veličinom manžete. Za vrijeme mjerenja budite mirni. Nemojte piti kofeinske napitke, ne vježbajte 30 minuta prije mjerenja krvnog tlaka. Sjedite uspravno na okomitom naslonu te na tvrdoj stolici. Nemojte prekriziti ruke ili noge. Cijela stopala neka vam budu na podu, a ruke podbočene na tvrdu podlogu te nadlaktice u razini srca. Sjedite mirno 4-5 minuta. Bez razgovora prije i za vrijeme mjerenja. Napravite više mjerenja. Svaki puta kada mjerite tlak zabilježite 2 ili 3 mjerenja u razmacima od 1 minute. Mjerite tlak uvijek u isto doba dana. S obzirom da krvni tlak varira tijekom dana važno je bilježiti mjerenja u isto vrijeme. Preporučeno vrijeme mjerenja je odmah ujutro i ponovno uvečer. Zabilježite sva vaša mjerenja u knjižicu kako biste ih mogli pokazati vašem liječniku. Ako vaš tlak mjenen redovito i na ispavan način nije unutar normalnih vrijednosti, potražite pomoć liječnika.



ŠTO JE TO ZDRAVI KRVNI TLAK?

Krvni tlak je mjera koja nam govori kojom silom krv djeluje na stjenke arterija tijekom cirkulacije. Njega određuje sila i količina cirkulirane krvi te promjer i fleksibilnost arterija. Rezultat mjerenog tlaka se sastoji od veće i manje vrijednosti, npr. 120/80.



SAZNAJTE VRIJEDNOST VAŠEG KRVNOG TLAKA

Prvi broj, sistolički krvni tlak, mjeri maksimalni tlak na stjenci krvne žile za vrijeme kontrakcije srca. Izmjerena vrijednost manja od 140 mmHg se općenito smatra normalnom za odraslu osobu. Drugi broj, dijastolički krvni tlak, je mjera pritiska struje krvi na stjenku krvne žile između srčanih otkucaja. Izmjerena vrijednost krvnog tlaka u kućnim uvjetima je obično niža nego ona mjerena u liječničkoj ordinaciji. Zato kažemo kako je sistolički krvni tlak ispod 135 mmHg i dijastolički ispod 85 mmHg mjenen u kućnim uvjetima normalan i poželjan.

Većini pacijenata s hipertenzijom je potreban lijek. Liječeći hipertenziju s lijekovima preveniramo (sprječavamo) srčani i moždani udar. Obratite se vašem liječniku obiteljske medicine i zapamtite:

- Uzimajte svoju terapiju redovito prema preporuci liječnika.
- Obavijestite svoga liječnika ako primjetite nuspojave.
- Nastavite bilježiti vrijednosti krvog tlaka dok uzimate lijek.
- Budite oprezni pri korištenju različitih lijekova te se posavjetujte s vašim liječnikom o mogućim interakcijama.

TRI KLJUČA ZA ZDRAV ŽIVOT

Živjeti zdrav život je izravno povezano sa zdravim krvnim tlakom. Tri su ključa koji će vam pomoći na putu prema zdravijem životu.

1. PAZITE NA SVOJU TEŽINU.

U našem užurbanom svijetu brzih promjena broj prekomjerno teških i pretilih ljudi je u porastu. Prekomjerna tjelesna težina može dovesti do hipertenzije.

INDEKS TJELESNE TEŽINE (MASE)

Dobar način praćenja vaše tjelesne težine je redovito mjerenje indeksa tjelesne težine. Kako biste izračunali svoj indeks tjelesne težine, podijelite svoju težinu u kilogramima s kvadratom tjelesne visine u metrima. Dva dobra načina za praćenje tjelesne težine su redovito mjerenje opsega struka i indeksa tjelesne mase. Preporučeni opseg struka za odraslog muškarca je onaj niži od 94 cm, a za ženu niži od 80 cm.

2. NEKA ZDRAVA HRANA BUDE VAŠ IZBOR

Zdrava prehrana je uvijek dobra ideja.

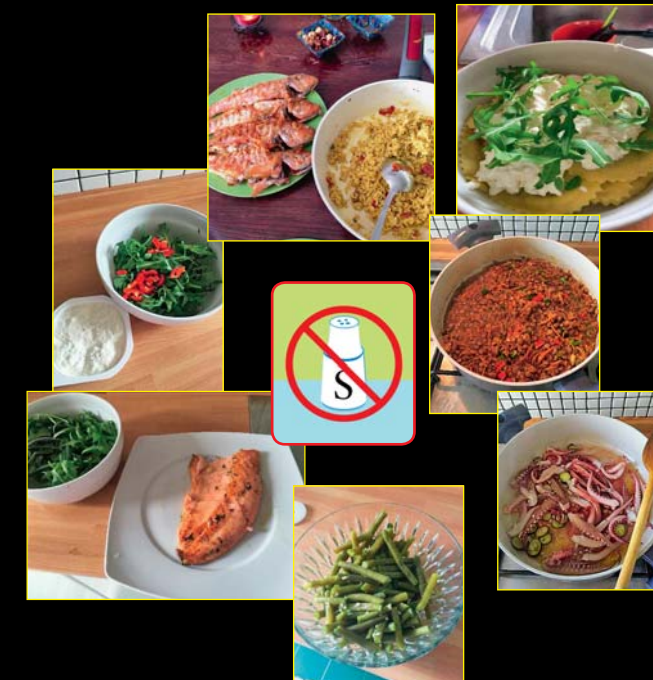
Prvo i najvažnije, ne preskačite oboke.

Upamtite, pokušavamo prihvatiti zdrave životne navike, a NE dijeteu.

Dakle, pobrinite se jesti tri cjelovita obroka na dan.

Evo nekih korisnih savjeta:

- 1) Pokušajte smanjiti veličinu porcija.
- 2) Jedite polako i slušajte svoje tijelo. Ako jedete brzo, vrlo lako možete pojesti previše.



- 3) Čitajte deklaracije proizvoda i birajte one s nižim udjelom soli.
- 4) Pokušajte smanjiti unos industrijski prerađene hrane i "brze" hrane kao što su keksi, kukuruzne pahuljice (cornflakes), kruh, pljeskavice, kolači, lisnato tijesto i pize.

Umjesto toga:

- Povećajte unos voća i povrća vodeći se principom "što šarenije to bolje". Zapitajte se svaki dan: jesam li pojeo nešto zeleno danas?
- Pokušajte imati jedan vegetarijanski obrok tjedno
- Jedite orašaste plodove (ne pržene) kao međuobrok
- Pijte maksimalno jednu jedinicu alkoholnog pića (za žene) ili dvije jedinice (za muš)

Smanjite unos kuhinjske soli

- Gledajte deklaracije proizvoda i tražite one sa smanjenim udjelom natrija
- Pokušajte smanjiti unos prerađene i brze hrane
- Ne dosoljavajte hranu
- Začinjavajte hranu sa svježim začinima, limunovim sokom ili octom
- Sami kuhajte umake umjesto da kupujete gotove