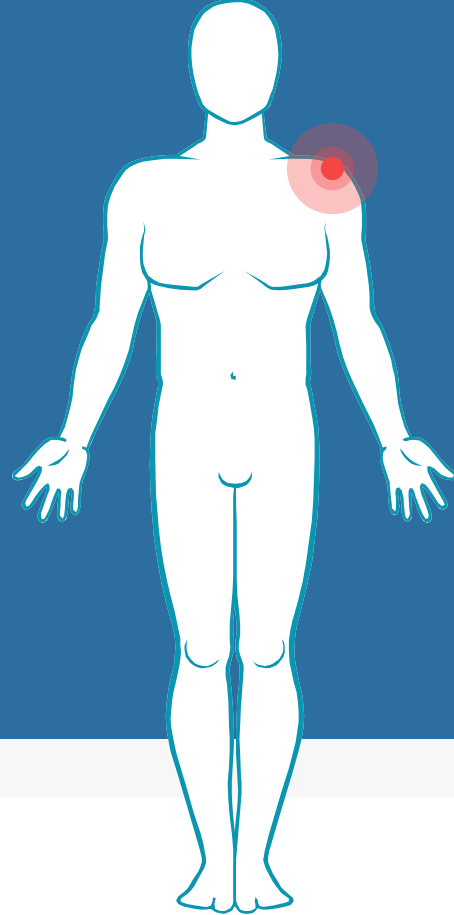


On-Call

Digitaalinen työkalupakki

Sydämen hyvinvoinnista huolehtiminen eri ikäkausina



Kyse ei ole pelkästään iästä

- Vaikka sydänsairaudet liitetään usein ikääntymiseen, ne saattavat koskea myös nuorempia ihmisiä. Epäterveelliset elämäntavat voivat johtaa sydänkohtaukseen ja muihin sydänsairauksiin jopa nuorena.

- Sydänsairauksien tärkeimmät aiheuttajat:
 - Tupakointi
 - Epäterveellinen ruokavalio
 - Liikunnan puute
 - Ylipaino
 - Liian vähäinen uni

- Sydänsairauksien tärkeimmät aiheuttajat :
 - Stressi
 - Korkea verenpaine
 - Korkea kolesteroli

Sydänsairauksien ehkäisy ruokavalion avulla

- Sydämmelle terveellinen ruoka:
 - Hedelmät ja vihannekset,
 - Täysjyvävilja
 - Kala (öljyisiä kaloja 2x vko)
 - Pähkinät,
 - Siemenet



Sydänsairauksien ehkäisy ruokavalion avulla

- Yleisiä ruokavalio-ohjeita:
 - Älä syö lihaa jokaisella aterialla
 - Valitse rasvattomia maitotuotteita
 - Rajoita sokerin käyttöä
 - Vältä punaista lihaa



Sydänsairauksien ehkäisy liikunnan avulla

Kuinka tulisi liikkua sydänsairauksien ehkäisemiseksi:

- ▶ Keskity aerobiseen liikuntaan
- ▶ Liiku 30 minuuttia päivässä (vähintään 3-4 x vko)
- ▶ Jos käytät reseptilääkkeitä, ota ensin yhteys lääkäriisi
- ▶ Muista lämmitellä ennen harjoittelua!



Vältä tai lopeta riippuvuutta aiheuttavia aineita

Alkoholi, tupakka, kaikenlaiset huumeet tai jopa kahvi lisää merkittävästi sydänsairauksien riskiä.



Ole onnellinen, pysyt terveenä

Paras tapa estää sydänsairauksia on huolehtia itsestäsi sekä fyysisellä että henkisellä tasolla.

Terveelliset elämäntavat – oikealla ruokavaliolla, liikunnalla ja nautintoaineiden välttämällä pääsee jo pitkälle.

Stressin vähentämisellä on jo merkittävä vaikutus kaikenlaisten sydänsairauksien ehkäisyssä.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095