

Kako zaštititi srce u bilo kojoj dobi

Priručnik za edukatore



Kako možete zaštititi svoje srce u bilo kojoj dobi

Uvod

Ovaj kratki priručnik će vam pružiti neke dodatne informacije o tome kako se brinuti o zdravlju svog srca.

Ovaj priručnik će biti koristan u promicanju pozitivnog mentalnog zdravlja s članovima vaše lokalne zdravstvene mreže. Zahvaljujući čitanju ovog priručnika uvidjeti ćete važnost brige o svom srcu.

Obično počnemo razmišljati o zdravlju našeg srca u starijoj dobi, ili još vjerojatnije, kada se nešto loše već dogodi.

Mladi ljudi imaju tendenciju da ignoriraju zdravlje svog srca pretpostavljajući da svi problemi sa srcem kao što su kardiovaskularne bolesti im neće biti nikakva prijetnja dugo vremena, ako uopće. Nažalost, kardiovaskularne bolesti su jedan od najčešćih uzroka smrti i u većini slučajeva možemo to spriječiti tako da mi sami vodimo brigu o tome.

Zdravo srce je nuspojava cjelokupnog zdravog načina života. Naravno, postoje neke iznimke, kao i ljudi s genetski naslijeđenim srčanim manama. U tim slučajevima potrebna je profesionalna pomoć u zaštiti srca.

U ovom priručniku ćemo se usredotočiti na ljude koji nemaju medicinska stanja i

dat ćemo vam nekoliko savjeta o tome kako zaštititi zdravlje svog srca u bilo kojoj dobi.

Smanjiti sol

Čak i ako sol obogaćuje okus svakog jela, a uklanjanje iz naše prehrane u potpunosti može biti jako loše za naše zdravlje, moramo ga jesti u umjerenim količinama. Naš organizam treba natrij da bi dobro funkcionirao ali pružanje previše soli može dovesti do visokog krvnog tlaka, što dovodi do povećanja rizika od razvoja bolesti srca ili moždanog udara. Smanjenje unosa soli ne samo da će pomoći zdravlju vašeg srca, već će također zaustaviti vaše tijelo od zadržavanja vode i otkriti ćete da je više vrsta hrane ukusnije.

Umjerenost je stvarno važna ovdje. Maksimalni dnevni unos za odrasle ne smije biti veći od 6g soli, jer ne bismo trebali pružiti našem tijelu više od 3g čistog natrija svaki dan.

Izbjegavajte šećer

Sam šećer nema loš utjecaj na naše srce, ali ako je naša prehrana bogata šećerom, prekomjerna tjelesna težina je neizbježna. Prevelika težina povisiti će nam krvni tlak što povećava rizik od bolesti srca.

Polako s mastima

Ne govorimo ovdje o takozvanim zdravim mastima, već zasićenim mastima. Ova vrsta masti može se lako naći u maslacu, margarinu, masnom mesu, mliječnim mastima i prerađenoj hrani kao što su pite, kolači i kolači. Konzumiranje previše zasićenih masnoća može povećati razinu kolesterola, što dovodi do srčanih problema.

Ne zaboravite na voće i povrće

On je rekao da bismo trebali jesti najmanje pet porcija voća i povrća dnevno. Zahvaljujući slijedeći ovaj savjet ćete dati svoje tijelo s dovoljno kalija, da će pomoći smanjiti krvni tlak. Također druge hranjive tvari koje se mogu naći u voće i povrće vitamina, minerala i vlakana također pomažu zadržati vaše srce zdravo i smanjiti kolesterol.

Jedite više ribe

Pobrinite se da je vaša prehrana bogata omega-3 kiselinom, koja se može naći u masnoj ribi, špinatu, orasima, lanenom sjemenu i canola ulju i sjemenkama bundeve.

Spomenute kiseline omega-3 pomažu u reguliranju razine kolesterola.

Prestanite pušiti

Kao što vjerojatno već znate pušenje je loše za vaše zdravlje, a to možete pročitati na gotovo svakom pakiranju cigareta. Pušači su velika rizična skupina

kada je riječ o nekoliko bolesti, uključujući srčani udar.

Imajte na umu, da pušenje oštećuje arterije, smanjuje razinu kisika u krvi i podiže krvni tlak, čine zdravlju srca više problema pa je i vjerojatnije da će se nešto dogoditi loše. Odkikavanje od pušenja može biti teško, ali će vam pomoći da značajno smanjite taj rizik.

Pijte umjereno

Konzumiranje velikih količina alkohola, kao i često konzumiranje manjih količina, je jako štetno za vaše srce. To može dovesti do bolesti srčanog mišića, koja se zove kardiomiopatija i povišiti krvni tlak uzrokujući moždani udar ili je žarište napada više vjerojatno da će se dogoditi. Previše alkohola može uzrokovati visoki krvni tlak, abnormalne srčane ritmove i oštećenja srčanog mišića.

Krećite se

Dva i pol sata umjerenog intenziteta aktivnosti tjedno će vam pomoći da smanjite rizik od razvoja bolesti srca.

Pazite na težinu

Ne morate biti super fit ili super mršavi kako bi smanjili rizik od srčanih zdravstvenih problema - jednostavno nemojte biti prekomjerne težine i to će učiniti trik.

Ako ste prekomjerne tjelesne težine, vaš rizik od visokog krvnog tlaka i visokog kolesterola te rizik od kardiovaskularnih bolesti veći od normalne.

Starenje može uzrokovati promjene na srcu

Čak i ako se svi gore navedeni savjeti odnose na svakoga, moramo zapamtiti da starenje može uzrokovati promjene u srcu i krvnim žilama, tako postajući jedan od glavnih uzroka srčanih bolesti.

Možemo smanjiti naše šanse za srčanu bolest u starosti slijedeći sva gore navedena pravila.

Ipak, kad smo stariji naše srce:

- ne možete pobijediti u brzini tijekom bilo kakve fizičke aktivnosti ili u podnošenju stresa kao što ste mogli dok ste bili mlađi
- ima više masnih naslaga u zidovima arterija
- ukočenost arterija je povećana
- srčani mišić slabi.

Čak i ako se bolest srca povećava s godinama, možemo usporiti te procese,

pa čak i izbjeći dobivanje bilo kakve bolesti srca slijedeći zdravu prehranu i vježbajući.

Ako nemamo dijagnozu neke srčane bolesti, ne moramo pratiti naše otkucaje srca i krvni tlak svaki dan, ali kad počnemo o tome voditi računa ili ako radite ovu vrstu jednostavnog pregleda može vam biti jasniji pogled na zdravstveno stanje našeg srca.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

U ovom priručniku predstavljene su informacije o temi kako možete zaštititi svoje srce u bilo kojoj dobi. To nam pomaže shvatiti da briga o zdravlju našeg srca tijekom našeg života može imati puno koristi za naše zdravlje..

Pregledom ovog priručnika prije svakog sastanka s grupom pomoći će vam da vodite raspravu o temi. Međutim, morate biti svjesni da priručnik pruža samo opće savjete, a to se ne mora odnositi na svakog pojedinca.

U resursima ćete pronaći i prezentaciju programa PowerPoint koja će vam pomoći da objasnite temu svojoj grupi i započnete razgovor s njima.

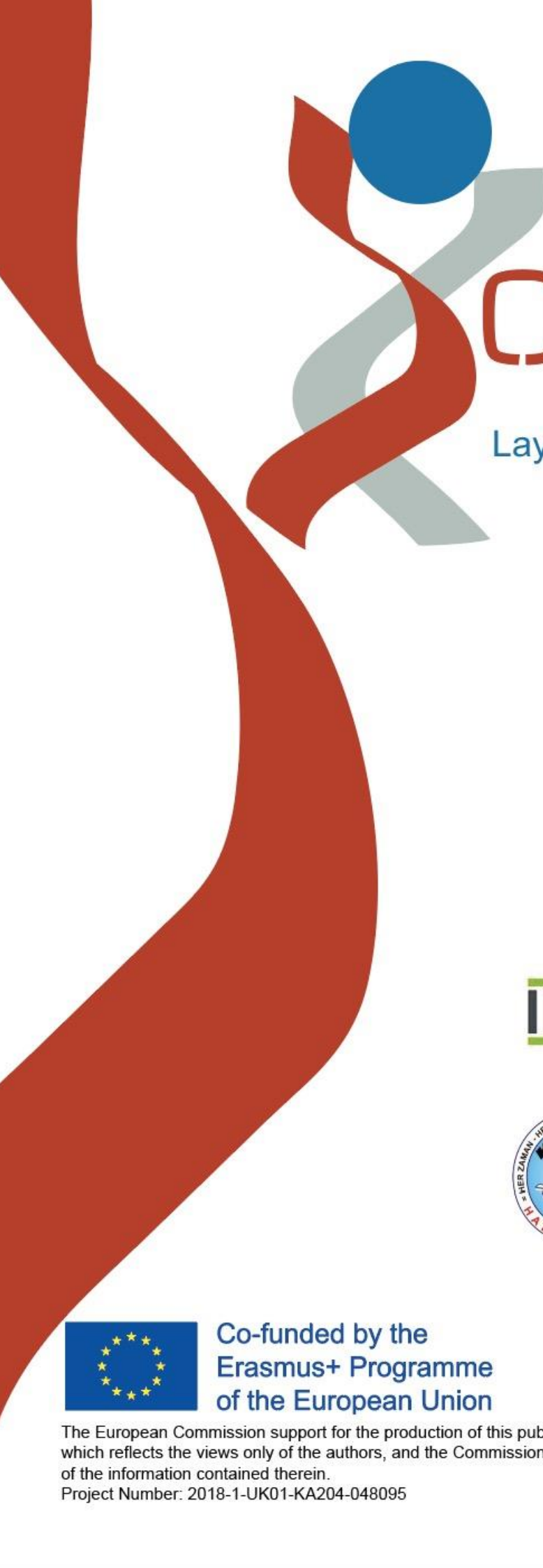
Aktivnost grupe

Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint sa svojom grupom, možete započeti grupnu raspravu s pitanjem misle li svi članovi grupe da li se brinu o zdravlju srca.

Nakon što su završili pitajte ih da li misle o članovima svoje zajednice i njihovom stil života. Da li se svi od njih kavalitetno hrane i vježbaju svaki sada i prije?

Neka vaša grupa razmisli kako može pružiti zdravstvenu skrb svim članovima zajednice i neka podijele ideje s cijelom skupinom.





ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVNA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095