



*zdravim načinom
života do zdravog
SRCA*

savjeti za odrasle

**ZDRAVIM NAČINOM ŽIVOTA
DO ZDRAVOG SRCA**

Autori:

**Olga Dabović Rac, dr.med.
Danijela Lazarić-Zec, dr.med.
Sunčica Matanić-Stojanović, sanit.ing.**

Nakladnik:

**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
Nazorova 23, 52100 Pula - HR
tel. 385 52/529 000
fax. 385 52/222 151**

E-mail: zavod-za-javno-zdravstvo@pu.htnet.hr

socijalna@zzjziz.hr

Web: www.zzjziz.hr

Tisak:

SE LA VA d.o.o.

Naklada:

5000 primjeraka

Tiskanje omogućili:

Istarska županija,

Upravni odjel za zdravstvo, socijalnu skrb i rad

*Da li znate što Vašem **SRCE** treba, kako ga njegovati i čuvati?*

Bolesti **srca** i krvnih žila vodeći su uzrok smrtnosti, invalidnosti i smanjene kvalitete života u razvijenim zemljama svijeta.

U sklopu Projekta “Zdrave županije”, kardiovaskularne bolesti su odabrane kao jedan od pet prioritetnih problema u Istarskoj županiji.

Zajednica i struka složile su se da je za prevenciju kardiovaskularnih bolesti neophodna edukacija o rizičnim čimbenicima i bolja ponuda preventivnih programa.



Srce

nije samo organ koji trebamo štiti od bolesti,

srce

nam pruža mogućnost uživanja, daje nam snagu i energiju za izazove u životu bez obzira na dob i situaciju.

Krenimo zajedno u kvalitetniji život...

*Da li znate koliko je Vaše **srce** posebno?*

*Na zdravlje našeg **srca** utječu dvije glavne skupine čim- benika rizika:*

- 1. Čimbenici rizika na koje ne možemo utjecati:*
 - a) dob i spol
Muškarci u dobi iznad 45 godina
Žene u dobi iznad 55 godina
 - b) naslijeđe
- 2. Čimbenici rizika na koje možemo utjecati:*
 1. pušenje
 2. povišeni krvni tlak
 3. povećana razina masti (kolesterola i/ili triglicerida) u krvi
 4. povećana tjelesna težina (debljina)
 5. nedovoljna tjelesna aktivnost
 6. šećerna bolest

Pravilna prehrana, nepušenje, redovita tjelesna aktivnost uz kontrolu stresa, učinkoviti su ne samo u unapređenju zdravlja, nego i u smanjenju obolijevanja i smrtnosti od bolesti **srca**.

Naročito je učinkovita kontrola krvnog tlaka.

NIKAD NIJE KASNO

*da počnete voljeti svoje **srce** !!!*

*I za MALE PROMJENE **srce**
će Vam biti zahvalno!!!*

Prestankom pušenja:

- > rizik oboljevanja od bolesti **srca** i krvnih žila opada za 50%;
- > u fizičkoj ste prednosti: cirkulacija je bolja, koža poprima zdraviji izgled, **srce** pravilnije radi, snižava se krvni tlak, hrana bolje prija, dah iz usta je svjež, poboljšanje ukupnog zdravlja,
- > društveno ste u prednosti: oslobadate si više vremena za posao, obitelj i prijatelje, mogućnost uživanja u određenim društvenim prigodama kad je pušenje zabranjeno,
- > emocionalno ste jači: zadovoljstvo zbog mogućnosti nadzora nad vlastitim ponašanjem, porast osjećaja osobne vrijednosti, raste osjećaj sreće i zadovoljstva,
- > poboljšava se vaše financijsko stanje: nema više izravnih i neizravnih izdataka za pušenje.

*U Hrvatskoj NE puši
66% muškaraca i 73% žena!*

Ako želite prestati pušiti i treba Vam podrška, uključite se u Školu nepušenja!

Zdravstvena stanica Veruda, Palladiova 22
kontakt osoba: mr. Anđelka Počekaj, dr.med.
☎ 098 254 724

ili

“Recite da nepušenju”
S. Dobrića 1/1, ☎ 218 - 194,
kontakt osobe: Branka Heraković, dr.med.
i Ružica Grkinić, dr.med.

*Imajte na umu da izgubljena
bitka ne znači izgubljen rat!
Budite uporni!*

Povišeni krvni tlak je uz povećane masnoće u krvi i pušenje najvažniji rizični čimbenik za nastanak bolesti **srca** i krvnih žila. Godinama može biti bez simptoma, a kad se simptomi bolesti jave, kao vrtoglavice, zujanje u ušima ili glavobolja, često već postoje promjene na krvnim žilama i **srcu**.

Liječenje tada sprječava daljnju štetu na krvnim žilama i **srcu**. Svaki tlak iznad 140/90 mmHg je VISOK i potrebno ga je liječiti pod nadzorom liječnika svakodnevno i doživotno. Kod muškaraca sa 2 i više rizična faktora ili šećernom bolesti, tlak od 130 mmHg predstavlja visok dodatni rizik.

Definicija i klasifikacija arterijske hipertenzije

KATEGORIJA	VRIJEDNOSTI TLAKA (mmHg)	
	Sistolički	Dijastolički
Optimalan tlak	<120	<80
Normalan tlak	120-129	80-84
Visoko normalan tlak	130-139	85-89
HIPERTENZIJA		
Stadij I (blaga)	140-159	90-99
Stadij II (umjerena)	160-179	100-109
Stadij III (teška)	> ili =180	> ili =110

Tlak treba mjeriti više puta, u ležećem, stojećem ili pak sjedećem položaju prije no što se postavi dijagnoza bolesti.

Potrebno je redovito kontrolirati krvni tlak kod svog liječnika!

⇒ *Jeste li znali da:*

- ☞ Čak 45% osoba koje imaju povišen krvni tlak ne znaju da ga imaju;
- ☞ Smanjenje tlaka za 5-6 mmHg smanjuje rizik od koronarne bolesti za 14%, a moždanog udara za 40%;
- ☞ Prema Planu i programu mjera zdravstvene zaštite iz osnovnog zdravstvenog osiguranja (NN 30/2002) predviđeno je da obiteljski liječnik:

*svakom osiguraniku najmanje jedanput
u 2 godine mjeriti krvni tlak!*

KAD STE ZADNJI PUT IZMJERILI SVOJ TLAK?

Kolesterol je masnoća koja se nalazi u svim stanicama našeg organizma. Osim što se unosi hranom, kolesterol se stvara i u organizmu (jetra). Kolesterol se prenosi putem krvi vezan uz čestice bjelančevina a ovakav spoj se naziva LDL - čestice koje prenose kolesterol i odlaze ga u pojedina tkiva i organe (kolesterol u LDL česticama je "loš" kolesterol jer se taloži u tkiva, ali i u stijenke krvnih žila).

S druge strane postoje i HDL - čestice koje sakupljaju na sebe i prenose suvišan kolesterol iz raznih tkiva u jetru. Ove čestice se nazivaju tzv. čistačima i predstavljaju "dobar" kolesterol.

Trigliceridi su masnoće koje se unose hranom ali se nalaze pohranjeni i u masnim stanicama tijela. Ako organizam želi iskoristiti pohranjene masnoće, mora ih razgraditi do jednostavnih sastojaka pri čemu nastaje energija. Međutim, ukoliko unosimo previše masnoća hranom one se pohranjuju kao tjelesna mast. Isto tako, ako konzumiramo previše ugljikohidrata (slatkiši, alkohol, tijesto, kruh), suvišak ugljikohidrata se pretvara u trigliceride koji se pohranjuju u vidu tjelesne masti.

Omega-3 masne kiseline spuštaju razinu ukupnih masnoća u krvi, a osobito LDL kolesterola. Nalaze se u plavoj ribi.

	Klasifikacija vrijednosti kolesterola		
	poželjne vrijednosti	umjereni rizik	visoki rizik
Ukupni kolesterol	manje od 5,2	5,2 - 6,2	više od 6,2
LDL-kolesterol	manje od 3,4	3,4 - 4,1	više od 4,1
Trigliceridi	manje od 2,3	2,3 - 4,5	više od 4,5

Spol	HDL - kolesterol	
	poželjne vrijednosti (mmol/L)	rizične vrijednosti (mmol/L)
Muškarci	više od 1,4	1,1 - 1,3
Žene	više od 1,6	1,1 - 1,5

Neki oblici povećanih masnoća u krvi povezuju se sa genetskim nasljedem, a nisu usko povezani sa lošim prehrambenim navikama.

⇒ *Jeste li znali da:*

☞ Prema Planu i programu mjera zdravstvene zaštite iz osnovnog zdravstvenog osiguranja (NN 30/2002) predviđeno je:

svakom osiguraniku u 35. godini života odrediti ukupni kolesterol i trigliceride u krvi te, ako vrijednosti nisu povećane, ponavljati svakih 5 godina;

Potrebno je redovito kontrolirati razinu masnoća u krvi!

Kod povišenih vrijednosti, uz dogovor sa svojim liječnikom, treba se pridržavati dijetetskih uputa, a u nekim slučajevima i propisane terapije (tablete)!

Srdela je prirodni i najjeftiniji izvor “dobre” masnoće (Omega - 3 masnih kiselina)



Uz prekomjernu tjelesnu težinu vezuju se također brojne druge bolesti i bolesna stanja (bolesti mišićno-koštanog sustava, šećerna bolest, neka sijela raka).

Stanje vlastite uhranjenosti možete procijeniti na osnovi indeksa tjelesne mase.

$$\text{Indeks tjelesne mase (BMI)} = \frac{\text{Tjelesna težina (kg)}}{\text{Tjelesna visina (m)}^2}$$

Rezultat usporedite s navedenom tablicom!

BMI	uhranjenost	nivo rizika
> 18,5	pothranjenost	-
18,5-24,9	normalna uhranjenost	-
25-29,9	umjerena pretilost	povećan
30-34,9	pretilost	visok
35-39,9	pretilost	veoma visok
< 40	ekstremna pretilost	ekstremno visok

Opseg struka

Osobito visok rizik oboljevanja imaju osobe kod kojih dolazi do nakupljanja masnog tkiva u predjelu trbuha (povećan opseg struka)!

Žene - Vaš rizik se povećava ukoliko imate opseg struka **veći od 88 cm!**

Muškarci - Vaš rizik se povećava ukoliko imate opseg struka **veći od 102 cm!**

*Održavanje poželjne tjelesne težine
čuva srce!*

Svjetska zdravstvena organizacija preporuča mediteransku prehranu kao model prehrane za zdraviji i dužovječniji život.

Osnovna obilježja mediteranske prehrane

- ☞ velike količine žitarica, poglavito od cjelovitog zrna i proizvoda od žitarica;
- ☞ velike količine voća, napose agruma;
- ☞ velike količine povrća, osobito lisnatog zelenog povrća kao što su raštika, blitva, kupus, kelj, brokula, cvjetača, kelj pupčar;
- ☞ maslinovo ulje;
- ☞ umjerene količine vina, posebno crnog (ne više od jedne čaše dnevno);
- ☞ nekoliko puta tjedno riba i drugi morski plodovi;
- ☞ nekoliko puta tjedno orašasto voće i sušeno voće kao smokve;
- ☞ male količine mesa, naročito crvenog;
- ☞ male količine mlijeka i mliječnih proizvoda, ovčje i kozje mlijeko i sirevi;
- ☞ razno tipično mediteransko začinsko bilje;
- ☞ kratka priprema hrane kuhanjem i pirjanjem, te korištenje uglavnom svježih sezonskih namirnica mediteranskog podneblja.



PONEDJELJAK

ZAJUTRAK: bijela kava, crni ili polubi-
jeli kruh, mliječni namaz

DORUČAK: jabuka, jogurt

RUČAK: krem juha od graška,
palenta sa junećim gulašom, kruh,
salata od raznovrsnog povrća (radić,
zeleno salata, rajčica, krastavci,
paprika)

UŽINA: naranča

VEČERA: tikvice sa krumpirom, oslić,
salata po izboru, kruh

UTORAK

ZAJUTRAK: bijela kava, kruh, kajgana
sa sirom

DORUČAK: kivi, tekući jogurt

RUČAK : varivo od raznovrsnog
povrća s prosom, kosani odrezak,
kruh, salata

UŽINA: jabuka ili banana

VEČERA: crni kruh, salata od
raznovrsnog povrća i tunjevine

SRIJEDA

ZAJUTRAK: mlijeko, kruh, sir, šunka

DORUČAK: naranča, kruška i acidofil

RUČAK: krem juha od špinata, rižoto s
lišnjama, zelena salata, kruh

UŽINA: trešnje, jagode ili drugo sezon-
sko voće

VEČERA: pileći ili pureći file na žaru,
blitva sa krumpirom, salata

ČETVRTAK

ZAJUTRAK: zobene pahuljice sa mli-
jekom (uz dodatak groždica i
orašastih plodova)

DORUČAK: jabuke, jogurt

RUČAK: maneštra od graha, slanutka,
leće, ječma, kukuruza, prosa, kruh,
miješana salata

UŽINA: jabuka

VEČERA: palačinke sa svježim sirom,
kakao

PETAK

ZAJUTRAK: mlijeko, kukuruzne
pahuljice

DORUČAK: naranča, banana, jogurt,
kruh i sir

RUČAK : krem juha od poriluka,
mrkve, krumpira, prosa, korabice,
pečena srdela, blitva s krumpirom,
salata po izboru

UŽINA: sezonsko voće

VEČERA: tjestenina sa raznim povrćem
uz dodatak parmezana, salata

SUBOTA

ZAJUTRAK: bijela kava, crni kruh,
riblja pašteta

DORUČAK: kivi, banana, jogurt

RUČAK : pileća juha, pečena piletina,
kelj s krumpirom, salata po izboru

UŽINA: sezonsko voće

VEČERA: rižoto s šparogama, salata

NEDJELJA

ZAJUTRAK: mlijeko, crni kruh, mli-
ječni namaz

DORUČAK: sušeno voće, orašasti
plodovi, jogurt

RUČAK : riblja juha sa rižom, riba po
izboru, mahune i tikvice na lešo sa
krumpirom, salata po izboru

UŽINA: sezonsko voće

VEČERA: pileći, pureći ili teleći
odrezak, kuhano povrće po izboru,
zeleno salata



Šećerna bolest je važan čimbenik rizika za nastanak bolesti **srca** i krvnih žila.

Aterosklerotične promjene na krvnim žilama **srca**, mozga i nogu, znatno se brže počinju razvijati i znatno brže napreduju kod ljudi koji imaju šećernu bolest, nego kod ljudi koji ne boluju od šećerne bolesti.

Također, dijabetičari imaju povećanu sklonost stvaranja ugrušaka.

Veliki broj ljudi koji boluju od šećerne bolesti ima također povećani krvni tlak, često i prekomjernu tjelesnu težinu, te povećane masnoće u krvi.

Stoga regulacija razine šećera u krvi kod njih nije dovoljna nego treba obratiti pozornost i na druge čimbenike rizika.

ZNAKOVI I SIMPTOMI ŠEĆERNE BOLESTI

4 UČESTALO MOKRENJE (naročito noću)	2 STALNA GLAD (naročito nakon jela)	4 UNOŠENJE PUNO TEKUĆINE (više od 10 čaša na dan)	2 NEOBJAŠNJIV GUBITAK TEŽINE
2 OZLJEDE KOJE NE ZACJELJUJU	3 VAGINALNE INFEKCIJE (svrbež)	2 POREMEĆENA SPOLNA FUNKCIJA (otežana erekcija)	10 ŠEĆER U KRVI IZNAD 7,8 mmol/L (određeno u zdrav.ustanovi)
2 ČLAN OBITELJI IMA ŠEĆERNU BOLEST	2 PREKOMJERNA TJELESNA TEŽINA (širina struka je više od 1/2 visine)	3 UTRNULOST I ŽARENJE U STOPALIMA	2 ZAMUĆEN VID
2 STALAN UMOR	Ako je Vaš zbroj 7 ili više ... obratite se svome liječniku ili: <i>Centar za dijabetes, ☎ 505-568</i> <i>u Opća bolnica Pula (ex Mornarička u Negrijevoj ul.)</i> <i>Dijabetička udruga Istarske županije Pula,</i> <i>Zadarska 8, ☎ 213-754</i>		

Tjelesna aktivnost je svaki rad mišićno koštanog sustava koji troši energiju.

Utjecaj tjelesne aktivnosti na zdravlje:

- ☞ smanjuje rizik oboljevanja od kroničnih bolesti **srca** i krvnih žila i gotovo za 1/3 smanjuje smrtnost od navedenih bolesti;
- ☞ reducira rizik od nastanka bolesti **srca** i raka kolona za 50%;
- ☞ smanjuje rizik nastanka tipa II dijabetesa za 50%;
- ☞ smanjuje rizik nastanka hipertenzije;
- ☞ povećava HDL i smanjuje LDL kolesterol;
- ☞ pomaže kontroli tjelesne težine i smanjuje rizik od pretilosti za 50% u odnosu na dio populacije koji pretežito sjedi.

⇒ *Jeste li znali da:*

- ☞ u Istarskoj županiji postoje rekreativne pješačke i biciklističke staze?
- ☞ Sa samo 30 minuta tjelovježbe dnevno smanjuje se tjelesna težina 12 kg u tijeku godine, čak i uz jednak kalorijski unos!



Kod oboljelih:

- ☞ redovita tjelesna aktivnost smanjuje tlak za 5-10 mmHg!
- ☞ kod osoba s težom ili teškom hipertenzijom smanjuje se potreba za antihipertenzivnim lijekovima!
- ☞ redovito vježbanje, uz savjetovanje s liječnikom, smanjuje smrtnost od bolesti srca i krvnih žila te infarkta miokarda i ponovljenog infarkta!

Najdjelotvornije su vježbe umjerenog intenziteta kao hodanje, vožnja bicikla, plivanje, plesanje!

Postepeno i oprezno započeti s tjelesnom aktivnošću, a po potrebi savjetovati se s liječnikom!

Preporuke za bolju kondiciju

- ☞ ukoliko je moguće, pješajte do radnog mjesta;
- ☞ tijekom pauze na poslu prošetajte, osjećat ćete se bolje;
- ☞ koristite stube umjesto lifta;
- ☞ prošetajte do prijatelja, umjesto da im telefonirate ili šaljete e-mail;
- ☞ češće boravite u prirodi sa ukućanima i prijateljima;
- ☞ planirajte “aktivan” godišnji odmor

ISTRA

1. Savez sportske rekreacije Istarske županije
“Sport za sve”, Pula, Velog Jože 3, ☎ 216-815

PULA

1. Savez sportova Grada Pule, Marsovo polje 6, ☎ 216-554
2. KRUPP- klub rekreativaca u prirodi Pula, ☎091 7630407
3. Udruga za promociju amaterskog sporta - UPAS,
Sisplac 21, ☎ 522-233, ☎ 098 1634624
klubovi:
Amaterski odbojkaški klub Pomer,
Klub daljinskog plivanja Pula,
Klub sportske rekreacije Pula i Pješćana Uvala
web stranica: <http://www.upas.hr>

LABIN

1. Savez sportova Grada Labina,
Titov trg 11, ☎ 855-663

ROVINJ

1. Savez sportova Grada Rovinja,
Trg Maršala Tita 3/III, ☎ 830-352
e-mail: savez-sportova-rovinj@pu.htnet.hr
web stranica: www.rovinjsport.com

PAZIN

1. Savez sportova Grada Pazina,
Dršćevka 13, ☎ 621-389

VODNJAN

1. Unione Italiana Ufficio dello sport Dignano,
Trgovačka 2, Vodnjan, ☎ 512-005

UMAG

1. Zajednica sportskih udruga grada Umaga,
Školska bb, ☎ 721-977

Stres je normalan i nužni dio svakodnevnog života, te često pokretač određenih događaja ili kreativnih aktivnosti.

Preveliki stres može uzrokovati nesanicu, glavobolju, mučninu, povraćanje, slabost, proljev, agresivnost.

Ako se simptomi ne prepoznaju, stres može ozbiljno poremetiti tjelesno i duševno zdravlje. Stres ubrzava rad srca (lupanje) i povećava krvni tlak čime opterećuje srce i može dovesti do ozbiljnih posljedica.

Stres i posljedice stresa se mogu savladati *redovitim vježbanjem*. Naime, tjelesna aktivnost privremeno zaokuplja pažnju te pruža mogućnost odmaka od stresne situacije, pojačava osjećaj kontrole, jača samopouzdanje.

*Zabavljajte se - zabava nije
samo za klinge - ispričajte vic!
Nasmijte se! Recite nešto luckasto!
Pjevajte! Plešite!*



1. Prihvatite ono što ne možete razumijeti, sebe možete mijenjati, ali druge vrlo teško.
 2. Pokušajte prosuditi i prihvatiti sebe takvim kakvi jeste - vi ste nešto posebno i nikada nije bilo niti će ikada biti osobe posve nalik na vas. Ponosite se time!
 3. Suradujte u obitelji i na poslu. Ne možete sve sami.
 4. Naučite biti zadovoljni onim što imate, a ne nervirajte se zbog onog što nemate. Uživajte život!
 5. Koncentrirajte se na sadašnjost - ne zamarajte se prošlošću jer je ne možete promijeniti.
 6. Naučite reći ne, naučite planirati svoje slobodno vrijeme koje ćete posvetiti samo sebi i svojim najdražima.
 7. Dosadu uzbijajte aktivnošću - uposlite mozak i negativne misli i/ili mišiće, koristite svoju maštu.
 8. Zabavljajte se - zabava nije samo za klince - ispričajte vie!
- Nasmijte se! Recite nešto luckasto! Pjevajte! Plešite!
9. Odvojite vlastitu od tuđe odgovornosti - odgovorni ste za svoje ponašanje, ali ne i za tuđe. Ne preuzimajte na sebe osjećaj krivnje za to što je druga osoba netrpeljiva, nasilna.
 10. Naučite odlučivati o svom životu jer i neodlučivanje je vrsta odluke. Drugi nemaju pravo odlučivati umjesto Vas.
 11. Naučite pohvaliti sebe, a i druge.
 12. Ne zaboravite - ako nešto možete zamisliti to možete i postići. Možete li o nečemu sanjati to možete i postati - svi smo rođeni za uspjeh.
 13. Ako niste zadovoljni načinom kako se Vaši bližnji odnose prema Vama, pokušajte se zapitati:
Kada ste posljednji put nekome uljepšali dan?



Kako razmišljati i živjeti zdravo?

Deset važnih savjeta za zdravo srce

1. Vježbajte - čak i malo vježbanja je bolje nego ništa
2. Vodite računa o pravilnoj prehrani
3. Regulirajte tjelesnu težinu
4. Prestanite pušiti
5. Pokušajte izbjeći stres
6. Provjerite krvni tlak
7. Provjerite razinu šećera u krvi
8. Provjerite razinu kolesterola
9. Ukoliko dužo niste posjetili Vašeg liječnika, obavite kompletan liječnički pregled
10. Upozorite članove obitelji i prijatelje da i oni povedu računa o svemu navedenom

