

Twój **PLAN** *dla zdrowia!*



Już dziś zaplanuj i zrób cztery kroki dla swojego zdrowia
– wyjdź z grupy ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.



Prawie **połowa** Polaków **umiera z powodu chorób sercowo-naczyniowych**. Większość **nie wie, że choruje na nadciśnienie**. Choroby sercowo-naczyniowe – choćby udar mózgu – są główną przyczyną trwałej niepełnosprawności dorosłych Polaków.

80% czynników ryzyka, które wywołują choroby sercowo-naczyniowe, to czynniki modyfikowalne, czyli takie, na których występowanie **mamy wpływ**. Odpowiedni styl życia oraz zdrowa dieta, mogą znacznie zredukować ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.

Nie pozwól abyś zachorował na jedną z chorób sercowo-naczyniowych. Pomyśl o sobie i swoich bliskich! Już dzisiaj zdecyduj się na wprowadzenie w życie swojego PLANU DLA ZDROWIA!!!

KROK 1 postanowienie

W trosce o siebie i swoich bliskich postanawiam od dzisiaj zacząć dbać o swoje zdrowie. Aby uniknąć zawału, udaru oraz innych chorób sercowo-naczyniowych wprowadzam w życie PLAN DLA ZDROWIA.

Zapoznam się z czynnikami ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i postaram się niwelować je w najbliższym czasie.

Często decyzje przychodzą łatwiej niż realizacja. Dlatego będę odznaczać swoje poczynania, a za trzy miesiące skontroluję wyniki moich działań.

wpisz datę

podpis



KROK 2

badania

Najważniejszymi czynnikami ryzyka chorób sercowo-naczyniowych są: nadciśnienie, zaburzenia rytmu serca, podwyższony poziom glukozy we krwi, podwyższony poziom cholesterolu oraz otyłość. Ważne, by mieć te parametry pod kontrolą.

Kontrola ciśnienia krwi

Nadciśnienie dotyka niemal 30% Polaków. Wielu z nich jednak nie wie, że choruje. Nadciśnienie nie boli, dlatego kluczowa jest kontrola ciśnienia tętniczego krwi.

Jak prawidłowo mierzyć ciśnienie?

- 1** załóż mankiet ciśnieniomierza powyżej zgięcia łokciowego
- 2** siedź spokojnie, nie ruszaj ręką i nie mów w czasie pomiaru
- 3** nie jedz, nie pal ani nie pij bezpośrednio przed pomiarem



Nadciśnienie stwierdza się, jeśli pomiar wskazuje powyżej 139/89mmHg, jeśli masz takie ciśnienie lub wyższe zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu.



Kontrola tętna

Rytm serca ma ogromne znaczenie dla funkcjonowania organizmu. Zaburzenia rytmu serca mogą doprowadzić do udaru mózgu. Istotne jest także tempo z jakim bije twoje serce. Jeśli w czasie spoczynku twoje serce uderza częściej niż 100 razy na minutę, zgłoś się do lekarza.

Większość nowoczesnych aparatów do pomiaru ciśnienia mierzy także tętno, spisuj więc jego wyniki. Jeśli jednak nie masz takiego aparatu, możesz zmierzyć tętno samodzielnie.

Jak mierzyć tętno?

- 1 palcami wskazującym i środkowym odnajdź tętnicę (na nadgarstku lub na szyi – uciskając poczujesz pulsowanie)
- 2 licz uderzenia przez 15 sek.
- 3 pomnóż uzyskany wynik razy 4, już wiesz ile uderzeń wykonuje Twoje serce przez minutę

Poziom cukru we krwi

Badanie poziomu cukru we krwi pozwala wykryć cukrzycę, będącą czynnikiem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych oraz groźną chorobą wymagającą leczenia. Jeśli jesteś osobą zdrową, przynajmniej raz do roku kontroluj poziom cukru we krwi. Poproś swojego lekarza o skierowanie na badania i omów z nim uzyskane wyniki.

- ! Prawidłowy wynik poziomu glukozy we krwi na czczo mieści się w granicach 70–99 mg/dl.



Poziom cholesterolu we krwi

Podwyższony poziom cholesterolu we krwi prowadzi do miażdżycy i jest czynnikiem ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. Kontroluj poziom cholesterolu przynajmniej raz do roku. Poproś swojego lekarza o skierowanie na badania i omów z nim uzyskane wyniki.

- ! Całkowity cholesterol nie powinien przekraczać 200 mg/dl.

BMI

BMI to wskaźnik masy ciała, który pozwoli Ci sprawdzić, czy nie masz otyłości.

Wskaźnik ten wylicza się dzieląc masę ciała w kilogramach przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu.

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa (kg)}}{\text{wzrost (m)}^2}$$

Interpretacja wyników BMI

- ! < 18,5 – niedowaga
- 18,5–24,99 – waga prawidłowa
- 25,0–30 – nadwaga
- >30 otyłość

KROK 2

badania

Najważniejszymi czynnikami ryzyka chorób sercowo naczyniowych są: nadciśnienie, zaburzenia rytmu serca, podwyższony poziom glukozy we krwi, podwyższony poziom cholesterolu oraz otyłość. W najbliższym czasie sprawdzę jakie są moje wartości tych wskaźników.

Ciśnienie krwi

/ mm Hg

Tętno

/min.

Poziom glukozy
we krwi

O wykonanie tego badania możesz poprosić swojego lekarza pierwszego kontaktu w Poradni POZ do której należysz.

Poziom cholesterolu
we krwi

O wykonanie tego badania możesz poprosić swojego lekarza pierwszego kontaktu w Poradni POZ do której należysz.

Wskaźnik BMI

Oblicz swój wskaźnik za pomocą równania.
Masa w kg dzielona przez wzrost w metrach do kwadratu

Odczytaj swój wynik:
< 18,5 – niedowaga
18,5–24,99 – waga prawidłowa
25,0 - 30 – nadwaga
>30 otyłość

masa (kg)

wzrost (m)²

=



KROK 3

zmieniam swoje nawyki

80% czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych możesz kontrolować. Wyniki, które sprawdzałeś w kroku drugim nie biorą się znikąd. Odzwierciedlają stan Twojego zdrowia, na który pracujesz codziennymi decyzjami. Pamiętaj, że regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta, unikanie używek i redukcja stresu to kluczowe elementy zdrowego trybu życia.

Aktywność fizyczna

pomoże Ci utrzymać prawidłową masę ciała oraz zachować organizm (w tym mięsień sercowy) w dobrej kondycji. To także dobry sposób na redukcję napięcia i stresu.

Zdrowa dieta

pomoże w utrzymaniu odpowiedniej wagi oraz zachowaniu równowagi dostarczanych składników (w tym cukru i tłuszczów, których poziom powinieneś kontrolować). Pamiętaj, że podstawą diety powinny być owoce, warzywa i pełnoziarniste produkty. Unikaj czerwonego mięsa i nadmiaru tłuszczów zwierzęcych oraz cukrów.

Unikając używek

dłużej zachowasz zdrowie. Alkohol i papierosy podnoszą ciśnienie oraz wyniszczają organizm prowadząc do wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.

Długotrwały stres

prowadzi do wydzielania substancji mających destrukcyjny wpływ na nasz organizm. Pamiętaj, że istnieje wiele sposobów na redukcję stresu. Jednym z nich jest aktywność fizyczna.



KROK 3

zmieniam swoje nawyki

Podejmuję aktywność fizyczną

(Przynajmniej 30 min. trzy razy w tygodniu)



Ograniczam spożycie alkoholu



Przestaną palić



Staram się redukować stres

(w sytuacjach stresowych uspokajam oddech, staram się myśleć pozytywnie)



Dbam o zdrową dietę

(ograniczam tłuszcze, cukry, czerwone mięso, jem przynajmniej 5 porcji warzyw lub owoców dziennie)



Zapytam lekarza podstawowej opieki zdrowotnej o program profilaktyki chorób sercowo- naczyniowych w moim regionie





KROK 4

kontroluję efekty

Gratulujemy wytrwałości, a przede wszystkim zmiany trybu życia na zdrowszy i bardziej świadomy. Wierzmy, że nowe nawyki zaowocowały już lepszym samopoczuciem i witalnością.

Pamiętaj, że wyrobione przez ostatnie trzy miesiące zwyczaje należy pielęgnować. Tylko stałe trzymanie się zasad zdrowego trybu życia może uchronić Cię przed wystąpieniem chorób sercowo-naczyniowych.

Więcej szczegółów na temat chorób sercowo-naczyniowych na www.zapobiegam.pl

Trzymaj tak dalej!

PO TRZECH MIESIĄCACH

**Sprawdź jak twój organizm zareagował na zmiany.
Porównaj uzyskane wyniki z poprzednimi.**

Cięśnienie krwi

/ mm Hg

**Poziom cholesterolu
we krwi**

O wykonanie tego badania możesz poprosić swojego lekarza pierwszego kontaktu w Poradni POZ do której należysz.

Tętno

/min.

Wskaźnik BMI

Oblicz swój wskaźnik za pomocą równania. Masa w kg dzielona przez wzrost w metrach do kwadratu

Odczytaj swój wynik:
< 18,5 – niedowaga
18,5–24,99 – waga prawidłowa
25,0 – 30 – nadwaga
>30 otyłość

**Poziom glukozy
we krwi**

O wykonanie tego badania możesz poprosić swojego lekarza pierwszego kontaktu w Poradni POZ do której należysz.

masa (kg)

wzrost (m)²

Twój **PLAN** *dla zdrowia!*

Powstał w ramach ogólnopolskiej kampanii



Odwiedź nas na:

www.zapobiegam.pl

facebook.pl/zapobiegam