



Svjetski dan srca obilježava se 26. listopada i ima za cilj upozoriti čovječanstvo da su bolesti srca uz moždani udar vodeći uzroci smrti u svijetu koji svake godine odnose 17,2 milijuna života.

Gotovo polovina ljudi koji umiru od srčanog i moždanog udara u najaktivnijoj su životnoj dobi - između 15 i 69 godina starosti. Ipak, mnogi uzroci tih bolesti - pušenje, nezdrava prehrana ili tjelesna neaktivnost - čimbenici su koje možemo kontrolirati. Donosimo savjete za zdravo srce.

Zdrava prehrana

Jedite najmanje pet obroka voća i povrća na dan. Birajte pametno, naprimjer odaberite zdravi jelovnik u kantini ili ponesite svoju hranu od kuće.

Budite aktivni i srčani

Već 30 minuta aktivnosti može pomoći da se spriječi infarkt srca i moždani udar. Služite se stepenicama umjesto dizala, biciklom umjesto javnog transporta.

Smanjite količinu soli

Nastojite ograničiti unos soli na jednu čajnu žlicu tijekom dana. Budite oprezni s prerađenom hranom koja često sadrži veliku količinu soli.

Recite NE pušenju

Vaš rizik koronarne bolesti srca prepolovit će se unutar jedne godine i s vremenom se vratiti na normalnu razinu.

Održavajte zdravu tjelesnu težinu

Smanjenjem težine, posebno uz smanjen unos soli, snizuje se krvni tlak. Visok krvni tlak najvažniji je rizični čimbenik za moždani udar i jedan od glavnih čimbenika za približno polovinu svih srčanih bolesti i moždanih udara.

Blagodati psihičkog i fizičkog zdravlja

Povećanje životnoga zadovoljstva

Osobe koji se bave nekom tjelesnom aktivnošću više uživaju u svom poslu, imaju bolju koncentraciju i umnu pozornost te bolji odnos sa suradnicima. Tjelovježba potiče izlučivanje endorfina, prirodnih poboljšivača raspoloženja. Ustrajanje na redovitoj tjelesnoj aktivnosti dok se nosite sa životnim usponima i padovima opušta um i tijelo te pomaže u smanjenju nagomilane napetosti.

Uživanje u društvenim kontaktima

Aktivnosti u skupinama, sa suradnicima, u klubovima i zabavnim centrima, sjajne su za susrete s ljudima izvan vašega uobičajenoga užeg okružja te proširuju mrežu prijatelja i poznanika. Osjećaj zdravlja i stjecanje nekih novih iskustava i vještina izgrađuje samopouzdanje i pomaže da bolje i potpunije kontrolirate vlastiti život.

Zdrav-zivot.com

