



LOVE **YOUR** HEART



VOLI svoje SRCE

▶ **RADNI PRIRUČNIK
ZA POLAZNIKE I
VODITELJE**

Autorica: **Roberta Katačić, MD, MPH**



CIP - Katalogizacija u publikaciji
Sveučilišna knjižnica u Puli

UDK 616.1-084(07)

KATAČIĆ, Roberta
Voli svoje srce : radni priručnik za
polaznike i voditelje / autorica Roberta
Katačić. - Pula : Istarska županija, 2014.

ISBN 978-953-8009-04-4

NASLOV DJELA: Voli svoje srce – radni priručnik za polaznike i voditelje; **AUTORICA IZDANJA:** Roberta Katačić;
IZDAVAČ/NAKLADNIK: Istarska županija; **GRAFIČKO OBLIKOVANJE:** Sanja Šeb; **TISAK:** Printera Grupa d.o.o.
Mjesto i godina izdanja: Pula, 2014.

ISBN 978-953-8009-04-4
Pula, listopad 2014.





[1] ZDRAVLJE KAO NEPROCJENJIVA VRIJEDNOST.....5 / POBIJEDITI KARDIOVASKULARNE BOLESTI	5
[2] PREHRANA I KARDIOVASKULARNE BOLESTI.....21	21
[3] DOBROBITI UPOTREBE VODE ZA PIĆE.....33	33
[4] VAŽNOST TJELESNE AKTIVNOSTI.....43	43
[5] UPOTREBA ALKOHOLA I SRČANE BOLESTI.....59	59
[6] UTJECAJ MISLI I OSJEĆAJA NA ZDRAVLJE.....75	75
[7] VAŽNOST ODMORA.....89	89





01

SUSRET

**► ZDRAVLJE KAO
NEPROCJENJIVA
VRIJEDNOST
/POBIJEDITI
KARDIOVASKULARNE
BOLESTI**



➤ SAŽETAK

Dobro zdravlje često je stvar osobnog izbora i ovisi o našim vlastitim odlukama. Iako sami ne možemo izabrati svoje gene ili upravljati nesretnim okolnostima koje mogu nastupiti u našem životu, svojim vlastitim izborom možemo često odlučiti u kojem ćemo okruženju živjeti, kakve ćemo navike gajiti, u kakve ćemo se situacije dovesti i koliko ćemo svime time poboljšati ili ugroziti svoje zdravlje.

U cijelom razvijenom svijetu, pa tako i u našoj zemlji, oko 2/3 stanovnika umire od infarkta srca, moždanog udara i raka!

Kronične degenerativne bolesti nisu neizbježni dio procesa starenja!

Najveći dio današnjih smrtonosnih bolesti zapravo je usko povezan s načinom života samih ljudi. To su u osnovi bolesti života u izobilju s previše hrane i pića, previše cigareta i alkohola i premalo tjelovježbe.

TO NE MORA BITI TAKO! Nije nužno da čovjek nakon četrdesete počinje slabjeti i bolovati od kardiovaskularnih bolesti – to je rezultat onoga što radimo i kako živimo!

Pojedinac može puno učiniti za održavanje i poboljšanje vlastitog zdravlja! Prema podacima SZO-a poboljšavanje i umiranje od kardiovaskularnih bolesti na taj bi se način moglo smanjiti za najmanje 50%, a studije koje proučavaju striktno promjene u načinu života i prehrane, spominju smanjenje od čak 80%!

Svaki čovjek njeguje određene navike koje u određenom vremenskom razdoblju mogu uvelike povećati njegov rizik da oboli od suvremenih kroničnih nezaraznih bolesti. Te se navike nazivaju rizičnim čimbenicima i utječući na njih mi možemo spriječiti nastanak mnogih smrtonosnih bolesti i produžiti život.

➤ KLASIČNI RIZIČNI ČIMBENICI ZA ATEROSKLEROZU

(znakom ◀ označeni su oni na koje možemo utjecati načinom života)

ATEROSKLEROZA

- * PUŠENJE ◀
- * PRETILOST ◀
- * POVIŠENI KRVNI TLAK ◀
- * POVIŠENI KOLESTEROL U KRVI ◀
- * ŠEĆERNA BOLEST ◀
- * TJELESNA NEAKTIVNOST ◀
- * STRES I DEPRESIJA ◀
- * UPORABA ALKOHOLA ◀
- * POVIŠENI TRIGLICERIDI U KRVI ◀
- * KONTRACEPCIJSKE TABLETE ◀
- * DOB
- * SPOL
- * NASLIJEĐE





Zdrave životne navike kojima možemo neutralizirati djelovanje rizičnih čimbenika:

1. PRAVILNA PREHRANA I UPOTREBA ČISTE VODE
2. REDOVITA TJELOVJEŽBA NA BLAGOM SUNCU I ČISTOM ZRAKU
3. BRIGA ZA CJELOVITO ZDRAVLJE, UZ DOSTATAN ODMOR I SAN
4. ODBACIVANJE ŠTETNIH NAVIKA (pušenje, alkohol, kofein,...), UZ UMJERENOST U ZDRAVIMA

➔ ZNAKOVI SRČANOG UDARA

1. Nelagoda u grudnome košu (pritisak, probadanje, bol) koja traje više od nekoliko minuta ili je povratna
2. Bol u lijevoj, ponekad i u desnoj ruci, vratu, trbuhu, leđima
3. Otežano disanje
4. Hladan znoj, mučnina, smetenost



Ukoliko osjetite takve simptome, **važno je mirovati i hitno pozvati liječničku pomoć!**

➔ ZNAKOVI MOŽDANOG UDARA

ISHEMIČNI UDAR

1. Nagle smetnje vida do sljepoće
2. Nagle smetnje sluha
3. Vrtoglavica, neravnoteža
4. Mučnina, povraćanje
5. Slabost ili oduzetost jedne strane tijela
6. Otežani pokreti, koordinacija
7. Jaka glavobolja
8. Otežan govor
9. Nerazumijevanje tuđeg govora

HEMORAGIČNI UDAR

1. Konfuzija
2. Mučnina, povraćanje
3. Jaka glavobolja



Ukoliko osjetite takve simptome, **važno je mirovati i hitno pozvati liječničku pomoć!**

Pametan čovjek vidi zlo i kloni ga se, a ljudi idu dalje i plaćaju!
Izreka kralja Salamuna



▶ TEST

⇒ KRATKI TEST RIZIKA ZA KVB

U nastavku su prikazani **glavni čimbenici (faktori) rizika** obolijevanja od kardiovaskularnih bolesti. **Zaokružite broj** koji označava vašu situaciju vezano uz navedene čimbenike!

A) PUŠENJE

- | | |
|--|----------|
| 1) ne pušim | 0 bodova |
| 2) pušim manje od 20 cigareta dnevno | 2 boda |
| 3) pušim 20 ili više cigareta na dan | 4 boda |

B) SISTOLIČKI KRVNI TLAK (gornja vrijednost)

- | | |
|---------------------------|----------|
| 1) ne znam | 2 boda |
| 2) ispod 120 (mmHg) | 0 bodova |
| 3) 121 – 140 | 2 boda |
| 4) preko 141 | 4 boda |

C) RAZINA UKUPNOG KOLESTEROLA U KRVI

- | | |
|-----------------------------|----------|
| 1) ne znam | 2 boda |
| 2) ispod 5,2 (mmol/l) | 0 bodova |
| 3) 5,21 – 6,49 | 2 boda |
| 4) 6,5 i više | 4 boda |

D) FIZIČKA AKTIVNOST

- | | |
|---|----------|
| 1) redovito sam tjelesno aktivan /a | 0 bodova |
| 2) umjereno sam aktivan /a | 2 boda |
| 3) uglavnom sam neaktivan /a | 4 boda |

E) STRES I NAPETOST

- | | |
|---|----------|
| 1) rijetko sam napet /a | 0 bodova |
| 2) osjećam se napeto više puta tjedno | 2 boda |
| 3) izrazito sam napet /a | 4 boda |

F) ŠEĆERNA BOLEST

- | | |
|------------------------------------|----------|
| 1) ne bolujem | 0 bodova |
| 2) bolujem kraće od 5 godina | 2 boda |
| 3) bolujem duže od 5 godina | 4 boda |

G) TJELESNA TEŽINA (vidi tablicu na str. 9)

- | | |
|----------------------------------|----------|
| 1) poželjna | 0 bodova |
| 2) 10 – 20 % prekomjerna | 2 boda |
| 3) više od 20% prekomjerna | 4 boda |



➔ TABLICE IDEALNE I PREKOMJERNE TJELESNE TEŽINE

MUŠKARCI

VISINA (cm)	IDEALNA TEŽINA (kg)	10% viška	20 % viška
160	59 – 63	69	75
165	61 – 66	73	79
168	62 – 68	75	81
170	63 – 69	76	83
173	65 – 70	77	84
175	66 – 72	79	86
178	67 – 73	80	88
183	69 – 74	81	89
185	70 – 76	83	91
190	73 - 80	88	96

ŽENE

VISINA (cm)	IDEALNA TEŽINA (kg)	10% viška	20 % viška
147	49 – 54	59	65
150	50 – 56	61	67
155	51 – 57	63	68
160	55 – 61	67	73
162	56 – 62	68	74
165	57 – 64	70	77
168	59 – 65	72	78
170	60 – 66	73	79
173	61 – 68	75	81
175	63 - 69	76	83

Ukupan broj bodova: _____

Tumačenje vaših bodova:

VAŠ REZULTAT	BODOVI	RIZIK	TUMAČENJE
	0 – 4	NIZAK - IDEALAN	Razvoj infarkta srca ili moždanog udara je vrlo malo vjerojatan kod vas, posebno ako vam je razina kolesterola u krvi ispod 4,1 mmol/l. Nastavite održavati svoje dobro zdravstveno stanje!
	5 – 9	ISPOD PROSJEKA	Mogućnost razvoja srčane bolesti ili moždanog udara je 3 puta veća od idealnog. Vrijedno je poraditi na svojim navikama i spustiti još niže svoj rizik!
	10 – 14	PROSJEČAN	Ovo je prosječno stanje modernog čovjeka u nas i ostalom razvijenom svijetu. No, ne možete dopustiti da budete prosječni, jer je vaš rizik 10 puta veći od idealne skupine! Prisjetite se, preko 50% "prosječnih" stanovnika naše zemlje umire od kardiovaskularnih bolesti!
	15 – 20	VISOK	Mogućnost razvoja srčane bolesti ili moždanog udara je 3 puta veća od prosjeka modernog čovjeka ili 30 puta veća od onog za idealnu skupinu. Neminovno morate nešto poduzeti!
	21 - 28	VRLO VISOK	Vjerojatnost da dobijete srčani infarkt ili moždani udar je oko 5 puta veća od prosječne i oko 50 puta veća od one za idealnu skupinu. Bez odlaganja postavite ciljeve i krenite u akciju!





➔ **Važne napomene:**

Rezultati ovog testa ne predstavljaju prognozu razvoja vašeg zdravstvenog stanja. Po onome što ste zaokružili u testu, izračunat vam je ugrubo statistički, relativni rizik obolijevanja od kardiovaskularnih bolesti. Dakle, ljudi koji žive na isti način i imaju slične navike kao vi, ukupno gledajući, obolijevaju od tih bolesti naznačenom učestalošću i izloženi su istom riziku. Ali to ne znači da vas neizbježno čeka ista sudbina iako su izgledi značajni ako nešto ne poduzmete.

Uz to, treba napomenuti da u testu koji ste ispunili (a i u detaljnijim testovima sa kojima ćemo raditi tijekom radionica) nisu uzeti u obzir svi poznati rizični čimbenici ateroskleroze, budući da najvjerojatnije velika većina polaznika ne bi znala odgovor na pitanje kao što je razina homocisteina u krvi i slično. Ali bez obzira na to, rezultati koje ćete dobivati značajan su pokazatelj vašeg trenutnog stanja i osobnog rizika.

Ono što je najbolje od svega, svojim sudjelovanjem u ovom programu vi mijenjate svoje navike, a samo jednom usvojenom pozitivnom navikom ponekad se možete spustiti u nižu kategoriju ukupnog rizika! Naš je konačan cilj približiti se što više vrlo niskom riziku. Iako to možda nećete moći postići odjednom, čuvajte ove radne materijale. Povremeno ih ponovno proučite, odabirući uvijek novu i drugačiju naviku na kojoj ćete poraditi i koja će vam donijeti dodatno poboljšanje vašeg zdravlja.

Stara finska poslovice kaže: Ključevi navika nalaze se u volji! Vjerujemo da ćete tijekom našeg programa pronaći dovoljno vrijednih motiva koji će ojačati vašu volju i potaknuti vas da donesete čvrste odluke u vezi s poboljšanjem svojeg načina života. Želimo vam mnogo uspjeha i pozitivnih promjena!





► RADNI DIO

UPOZNAVANJA SA CILJEVIMA PONUĐENIMA ZA RADNI ZADATAK

U nastavku vam želimo prikazati ciljeve na kojima je moguće poraditi tijekom ovog tečaja, uz nekoliko dodatnih komentara. Ponuđeni ciljevi određeni su od strane Svjetske zdravstvene organizacije kao navike koje bitno utječu na smanjenje rizika obolijevanja i umiranja od kardiovaskularnih i zloćudnih bolesti. Uz svaki cilj koji sami možete odabrati opisano je kratko objašnjenje njegovog djelovanja. Mnogo detaljnije podatke čuti ćete na radionicama.

CILJEVI KOJE MOŽETE ODABRATI ZA RAD TIJEKOM OVOG TEČAJA

➔ POVEĆANJE KONZUMIRANJA VOĆA

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje dnevni unos od najmanje 400 g voća i povrća po osobi.¹ Povećanje unosa od oko 150 g voća i povrća dnevno smanjuje rizik smrtnosti od infarkta srca za 20-40%, a od moždanog udara za oko 25%!²

➔ POVEĆANJE KONZUMIRANJA POVRĆA

➔ POVEĆANJE TJELESNE AKTIVNOSTI (HODANJE)

Bavljenje čak i najjednostavnijom tjelovježbom donosi nebrojene dobrobiti. Ukoliko imate povišeni krvni tlak, prekomjernu tjelesnu težinu, problema sa šećerom u krvi ili se osjećate depresivno ili pod stresom, ovo je jedan od najboljih ciljeva koji možete odabrati.

➔ PIJENJE VEĆE KOLIČINE ČISTE VODE

Uz nebrojene druge blagodati obilate uporabe obične vode, osobe koje dnevno popiju 5 ili više čaša čiste vode imaju za oko 50% manji rizik obolijevanja od srčanih bolesti.

➔ SMANJENJE UPORABE MESA, SUHOMESNATIH PROIZVODA ILI MESNIH PRERAĐEVINA

Ti proizvodi potiču stvaranje ateroskleroze i povećavaju rizik od raka (debelog crijeva, gušterače, dojke, prostate, bubrega).³

➔ SMANJENJE UPORABE PUNOMASNIH MLIJEČNIH PROIZVODA

Miristična kiselina iz mliječnih masnoća najveći je poticaj za porast razine LDL ("lošeg") kolesterola u krvi.⁴ Danas se uporaba masnoća iz mlijeka i mliječnih proizvoda smatra pokazateljem kojim se predviđa raširenost kardiovaskularnih bolesti.⁵

IZVORI

¹ WHO, *The European Health Report 2002*, str. 76.

² WHO regional publications 2004, Dr. Robertson A. et al., *Food and Health in Europe*, str. 28.

³ WHO regional publications 2004, Dr. Robertson A. et al., *Food and Health in Europe*, str. 33.

⁴ WHO regional publications 2004, Dr. Robertson A. et al., *Food and Health in Europe*, str. 26.

⁵ WHO regional publications 2004, Dr. Robertson A. et al., *Food and Health in Europe*, str. 12.





DODATNI MATERIJAL

- 11** Koronarna bolest
- 21** Srčani infarkt (srčani udar)
- 31** Sveukupni kardiovaskularni rizik
- 41** Ateroskleroza
- 51** Moždani udar – (kap, apopleksija)
- 61** Faktori rizika za moždani udar – Upoznajmo neprijatelja!
- 71** Izračunajte svoj rizik za moždani udar



► Koronarna bolest

Koronarna bolest označava suženje unutrašnjeg promjera koronarnih arterija (arterije koje hrane samo srce) aterosklerotskim plakom. Plak nastaje uslijed dugotrajnog oštećenja arterija kemijskim i mehaničkim čimbenicima koji dovode do upalnog procesa i nakupljanja masti u unutrašnjoj stijenci arterija.

Manifestacija koronarne bolesti

Krvna žila sužena aterosklerotskim plakom ne može opskrbiti srčani mišić dovoljnom količinom krvi, tj. kisikom i hranjivim tvarima, zbog čega mu slabi funkcija, što dovodi do **srčanog zatajenja**.

U slučaju povećane potražnje srčanog mišića za kisikom u tako aterosklerotski promijenjenim arterijama, kao što se događa u povećanom opterećenju ili stresu, može se javiti bol u prsima, što se naziva **anginom pektoris**.

Ako je anginozna bol ograničena trajanja (obično ne duže od 10 do 15 minuta) i prestaje prekidom aktivnosti koja ih izaziva ili nakon primjene nitroglicerina, zove se **stabilna angina pektoris**.

Ako se bol u prsima javlja češće, traje dulje, javlja se i u mirovanju i nije povezana s tjelesnim naporom ili stresom, tada se radi o **nestabilnoj angini pektoris**. Kod nje nitroglicerina dovodi samo do kratkotrajnog i nepotpunog ublažavanja tegoba.

U slučaju da aterosklerotski plak pukne, na tom mjestu

nastaje ugrušak koji u potpunosti prekida protok krvi kroz dotičnu koronarnu arteriju, što dovodi do odumiranja dijela srčanog mišića. To je **srčani udar**, tj. akutni infarkt miokarda.

Nestabilna angina pektoris i akutni srčani udar spadaju u akutne koronarne sindrome i zahtijevaju hitno bolničko liječenje.

Dijagnostičke pretrage kojim ćemo približiti dijagnozu su: EKG, test opterećenja – ergometrija, UZV srca, Holter EKG-a i perfuzijska scintigrafija.

Dijagnozu možemo potvrditi invazivnom koronarografijom ili alternativno MSCT koronarografijom.

Liječenje koronarne bolesti

Liječenje se sastoji od više različitih pristupa koji se međusobno kombiniraju i nadopunjavaju.

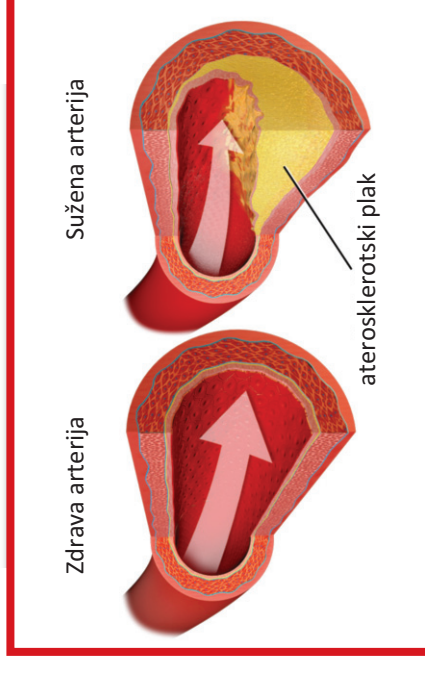
Opće su mjere one koje možemo provoditi sami, kao što su prestanak pušenja, održavanje primjerene tjelesne težine, smanjen unos soli, masnoća i alkohola u prehrani, redovita tjelesna aktivnost te smanjenje utjecaja stresa.

Važno je medikamentozno liječenje čimbenika rizika: šećerne bolesti, povišenog arterijskog tlaka i masnoća u krvi.

Potrebno je uzimati lijekove koji sprječavaju stvaranje

ugrušaka krvi u koronarnim arterijama (acetilsalicilna kiselina, klopidogrel i sl.) te lijekove koji dokazano produžuju život, smanjuju pojavu srčanog udara i učestalost bolova u prsima (ACE inhibitori, beta blokatori i nitrati).

Kod većih suženja koronarnih arterija ili pojave srčanog infarkta provodi se invazivna procedura, tzv. perkutana koronarna intervencija s balon-dilatacijom i implantacijom stenta te operativno liječenje aortokoronarnim premoštenjem (bypass).



Autor: **Dalibor Cukon**, doktor medicine, specijalist internist

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



LOVE YOUR HEART



zdrava istra
istria sana

► Srčani infarkt (srčani udar)

Srčani infarkt bolest je koja dovodi do propadanja stanica srčanog mišića, a prouzrokovana je naglim smanjenjem ili potpunim prekidom protoka krvi kroz jednu od arterija koje hrane samo srce.

Nagli prekid protoka krvi događa se uglavnom na koronarnoj arteriji već suženoj aterosklerotskim plakom, koji pukne te se na tom mjestu razvije ugrušak krvi.

Srčani udar može dovesti do brojnih komplikacija i često do smrtnog ishoda te zahtijeva hitno bolničko liječenje.

Vodeći je **simptom infarkta** žestoka bol u prsima u trajanju od 20 i više minuta. Lokalizirana je iza prsne kosti ili u žličici, a može se širiti u ramena, ruke, između lopatica, u vrat i donju čeljust. Ne popušta na nitroglicerinu.

Bol može pratiti nedostatak zraka, gušenje, blijedilo, hladno preznijavanje, osjećaj nemira i straha od smrti, omaglica te gubitak svijesti. Nagla smrt može biti prva manifestacija.

Dio bolesnika ima atipične tegobe koje su češće u žena, a dio je bolesnika bez boli (osobito dijabetičari).

U slučaju pojave tegoba koje bi mogle odgovarati srčanom infarktu potrebno je uzeti nitroglicerina (ako je koronarna bolest znana od ranije) te mirovati do dolaska hitne pomoći i prijevoza do bolnice. Po pregledu liječnika žurno će se na osnovi anamneze, fizikalnog pregleda, EKG-a i srčanih enzima procijeniti je li riječ o srčanom infarktu te o kojem tipu, kako bi se provela strategija liječenja.

Na osnovi kriterija u EKG-u, dio bolesnika bit će prevezen u ustanovu u kojoj će se učiniti hitna tzv. **perkutana koronarna intervencija (PCI)**.

To je invazivni postupak ponovnog uspostavljanja prohodnosti koronarne arterije balon-kateterom uz postavljanje metalne mrežice (stenta) koji se uvodi kroz perifernu arteriju u cilju uspostavljanja prohodnosti začepljene krvne žile.

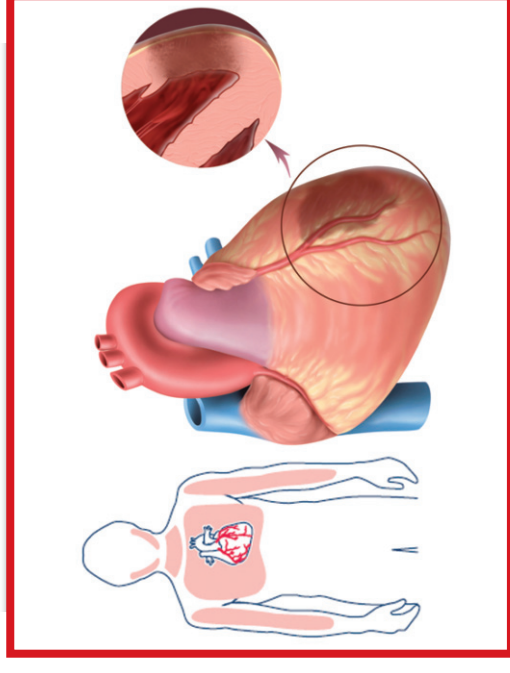
PCI se preporučuje provesti **unutar 90 minuta od postavljanja dijagnoze**.

Bolesnici koji nemaju kriterije za hitnu PCI smjestit će se u koronarnu jedinicu gdje će se ordinirati sva potrebna terapija uz intenzivan nadzor vitalnih funkcija te pravovremeno uočavanje komplikacija. One su ovisne o veličini i lokaciji infarkta u srcu i sve mogu dovesti do

smrtnog ishoda. To su najčešće: zatajivanje srca, puknuće dijela srčanog mišića, stvaranje ugrušaka u srcu i cirkulaciji te zloćudne aritmije.

Ovisno o težini i tijeku srčanog infarkta, bolesnik leži u bolnici sedam i više dana.

Uz adekvatno liječenje i nadzor, još se u bolnici započinje s postupnom rehabilitacijom. Na otpustu iz bolnice bolesnik dobiva upute o daljnjem stilu života,



uzimanju lijekova i nastavku rehabilitacije.

Autor: **Dalibor Culon**, doktor medicine, specijalist internist

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



LOVE YOUR HEART



zdrava istra
istria sana

Sveukupni kardiovaskularni rizik

Kad govorimo o riziku za kardiovaskularne bolesti, ustvari govorimo o riziku za nastanak ateroskleroze.

To je bolest velikih i srednje velikih arterija u čijoj se unutrašnjoj stijenci odlažu masne naslage (aterom ili plak) koje sužavaju arteriju pa tkivo koje ona opskrbljuje dobiva manje krvi.

Za nastanak ateroskleroze najvažniji su čimbenici rizika:

- ▶ dob (muškarci iznad 45, a žene iznad 55 godina)
- ▶ muški spol
- ▶ češća pojavnost srčanog ili moždanog udara u obitelji
- ▶ povišene masnoće u krvi
- ▶ povišen arterijski tlak
- ▶ pušenje
- ▶ šećerna bolest
- ▶ prekomjerna tjelesna težina (posebno kod onih s nakupljanjem masti oko trbuha)
- ▶ nedostatna tjelesna aktivnost
- ▶ stres.

Čimbenici su rizika u međudodnu te združeni višestruko povećavaju kardiovaskularni rizik. Što je više rizika, veća je i statistička vjerojatnost za bolesti srca i krvnih žila s fatalnim ishodom.

Kad se procjenjuje rizik za kardiovaskularne bolesti, uvijek treba procijenjivati ukupni kardiovaskularni rizik, a ne samo obraćati pozornost na jedan čimbenik rizika.

Kao pomoć za procjenu ukupnog kardiovaskularnog rizika služimo se tzv. SCORE tablicama, koje se temelje na podacima o životnoj dobi i spolu, ukupnom kolesterolu, HDL kolesterolu (tzv. dobrom kolesterolu), arterijskom tlaku i

bolesti te o vrijednostima iz SCORE tablica.

Tako, primjerice, bolesnici s preboljenim infarktom ili moždanim udarom imaju vrlo visok kardiovaskularni rizik. Tu spadaju i dijabetičari s još jednim čimbenikom rizika, teški bubrežni bolesnici ili oni s SCORE-om većim od 10%.

U najnovije vrijeme primjenjuje se koncept tzv. "dobi rizika" koji ukazuje na to da je rizik mlađe osobe koja ima nekoliko čimbenika rizika za kardiovaskularne bolesti jednak onom koji ima znatno starija osoba bez čimbenika rizika.

U skladu s novim smjernicama, pretraživanje populacije na čimbenike kardiovaskularnog rizika trebalo bi se provoditi u svih muškaraca starijih od 40 i u žena starijih od 50 godina.

Prevenција kardiovaskularnih bolesti cjeloživotni je proces.

U primarnoj i sekundarnoj prevenciji izrazito je važno u što većoj mjeri smanjiti čimbenike rizika za ateroskleroza na koje možemo utjecati.

Potrebno je istovremeno liječenje svih čimbenika rizika.

Ako se ne postignu ciljne vrijednosti jednog čimbenika rizika, ukupni se rizik ipak može smanjiti jačim smanjivanjem drugih čimbenika.

Promjena načina života i pridržavanje preporuka o liječenju može uvelike pridonijeti smanjenju rizika od nastanka srčanog infarkta i moždanog udara.

Žene		Muškarci	
Nepušači	Pušači	Nepušači	Pušači
Dob			
65			
180 7 8 9 10 12 160 5 5 6 7 8 140 3 3 4 5 6 120 2 2 3 3 4	13 15 17 19 22 9 10 12 13 16 6 7 8 9 11 4 5 6 7	14 16 19 22 26 9 11 13 15 16 6 8 9 11 13 4 5 6 7 9	26 30 35 41 47 18 21 25 29 34 13 15 17 20 24 9 10 12 14 17
60			
180 4 4 5 6 7 160 3 3 3 4 5 140 2 2 2 3 3 120 1 1 2 2 2	8 9 10 11 13 5 6 7 8 9 3 4 5 6 2 3 3 4 4	9 11 13 15 18 6 7 9 10 12 4 5 6 7 9 3 3 4 5 6	18 21 24 28 33 12 14 17 20 24 8 10 12 14 17 6 7 8 10 12
55			
180 2 2 3 3 4 160 1 2 2 2 3 140 1 1 1 1 2 120 0 0 1 1 1	4 5 5 6 7 3 3 4 4 5 2 2 2 3 3 1 1 2 2 2	6 7 8 10 12 4 5 6 7 8 3 3 4 5 6 2 2 3 3 4	12 13 16 19 22 8 9 11 13 16 5 6 8 9 11 4 4 5 6 8
50			
180 1 1 1 1 1 160 0 1 1 1 1 140 0 1 1 1 1 120 0 0 1 1 1	2 2 3 3 4 1 2 2 2 3 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1	4 4 5 6 7 2 3 4 5 2 2 2 3 3 1 1 2 2 2	7 8 10 12 14 5 6 7 8 10 3 4 5 6 7 2 3 3 4 5
40			
180 0 0 0 0 0 160 0 0 0 0 0 140 0 0 0 0 0 120 0 0 0 0 0	0 0 0 1 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	1 1 1 2 2 0 1 1 1 1 0 1 1 1 1 0 0 1 1 1	2 2 3 3 4 1 2 2 2 3 1 1 2 2 2 1 1 1 1 1
Kolesterol (mmol/l)			
4 5 6 7 8 4 5 6 7 8 4 5 6 7 8 4 5 6 7 8			
150 200 250 300			

Sistolčki krvni tlak (mmHg)

pušenju.

Iz njih se može iščitati kolika je vjerojatnost u postocima da osoba umre od nekog kardiovaskularnog događaja u sljedećih 10 godina. Tablice su dostupne u elektroničkoj verziji, i to u interaktivnom obliku na www.heartscore.org.

Rizik za kardiovaskularne bolesti podijeljen je u četiri stupnja: mali, umjereni, veliki i vrlo veliki rizik, a ovisi o broju i izraženosti čimbenika rizika, o pridruženim ranijim bolestima srca i krvnih žila, oštećenju ciljnih organa u sklopu šećerne

Autor: **Dalibor Cukon**, doktor medicine, specijalist internist
Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



► Ateroskleroza

Ateroskleroza je bolest velikih i srednje velikih arterija u čijoj se unutrašnjoj stijenci odlažu masne naslage koje sužavaju arteriju pa tkivo koje ona opskrbljuje dobiva manje krvi. Navedena masna naslaga zove se aterom ili plak.

Ateroskleroza počinje dugotrajnim oštećenjem ili promjenom funkcije stanica unutrašnjosti arterija kemijskim (kolesterol, šećerna bolest, pušenje) i mehaničkim čimbenicima (arterijska hipertenzija), što dovodi do upalnog procesa i nakupljanja masti.

Ateroskleroza se kao dugotrajni proces može odvijati u bilo kojim arterijama u tijelu (najčešće je generalizirana) pa izaziva slabljenje funkcije onog dijela tijela ili organa čije su arterije zahvaćene (mozak, srce, bubreg, oko, ekstremiteti).

Zbog smanjene elastičnosti arterije, može doći do puknuća aterosklerotskog plaka i stvaranja ugruška na tom mjestu koji može u potpunosti začepiti žilu te dovesti do potpunog prekida cirkulacije, što nazivamo infarkt.

Ovisno o organu čija je jedna arterija u potpunosti začepljena, govorimo o infarktu srca, mozga, bubrega, crijeva ili oka.

Začepljenjem arterija perifernih dijelova tijela nastaje gangrena.

Ateroskleroza s druge strane može uzrokovati proširenje (aneurizma) i puknuće arterije te dovesti do krvarenja s ozbiljnim i po život opasnim stanjima (moždano krvarenje, krvarenje u oku, puknuće aorte).

Za nastanak ateroskleroze najvažniji su čimbenici rizika:

- dob (muškarci iznad 45, a žene iznad 55 godina)
- muški spol
- češća pojavnost srčanog ili moždanog udara u obitelji
- povišene masnoće u krvi
- povišen arterijski tlak (iznad 140/90 mmHg)
- pušenje
- šećerna bolest
- prekomjerna tjelesna težina (posebno kod onih s nakupljanjem masti oko trbuha)
- nedostatna tjelesna aktivnost
- stres.

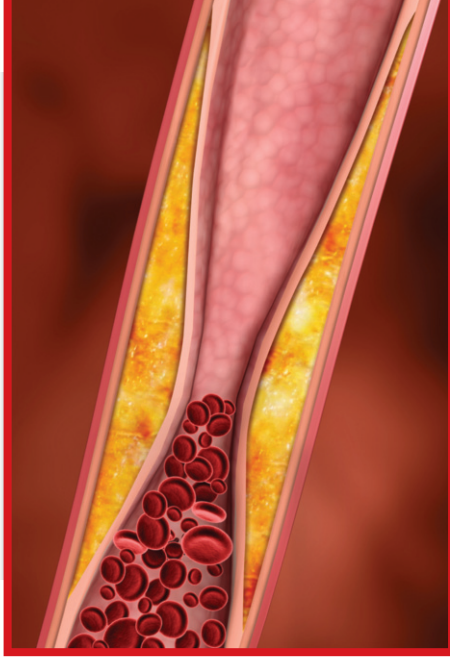
U primarnoj i sekundarnoj prevenciji izrazito je važno smanjiti čimbenike rizika za ateroskleroza na koje možemo utjecati, i to u što većoj mjeri.

Promjena načina života i pridržavanje preporuka o liječenju uvelike mogu pridonijeti smanjenju rizika od nastanka srčanog infarkta i moždanog udara.

Glavni je cilj sprječavanje nastanka i napredovanja ateroskleroze, a ako ona već postoji, pretvoriti "nestabilni" plak u "stabilni" (onaj koji ima manju

vjerojatnost pucanja i stvaranja infarkta). Liječenje u smislu smanjenja ili "otapanja" aterosklerotskog plaka kod uznapredovale ateroskleroze zasad ne postoji, nego se samo liječe komplikacije.

Određeni učinak u smislu usporavanja pogoršanja i "stabilizacije" aterosklerotskog plaka do sada su pokazali lijekovi za sniženje kolesterola (statini) i neki lijekovi za sniženje tlaka (ACE inhibitori i blokatori



kalcijskih kanala).

Autor: **Dalibor Cukon**, doktor medicine, specijalist internist

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



LOVE YOUR HEART



zdrava istra
istria sana



Moždani udar – (kap, apopleksija)

Moždani udar je vodeći uzrok invalidnosti (odraslih osoba) i drugi uzrok smrtnosti u Republici Hrvatskoj. Svakoga tjedna u Istarskoj županiji od moždanog udara umru četiri osobe.

Svakoga tjedna u Istarskoj županiji 12 osoba doživi moždani udar. Nakon preboljenog moždanog udara jedna trećina bolesnika trajno je nesposobna za samostalno funkcioniranje, a kod dvije trećine bolesnika prisutna je djelomična nesposobnost.

Moždani udar moguće je spriječiti i/ili odgoditi.

Moždani udar nastaje poremećajem moždane cirkulacije. Događa se kada krvni ugrušak začepi krvnu žilu ili kada krvna žila mozga pukne. U oba slučaja posljedica je umiranje moždanih stanica, oštećenje mozga i gubitak funkcije koju taj dio mozga kontrolira.

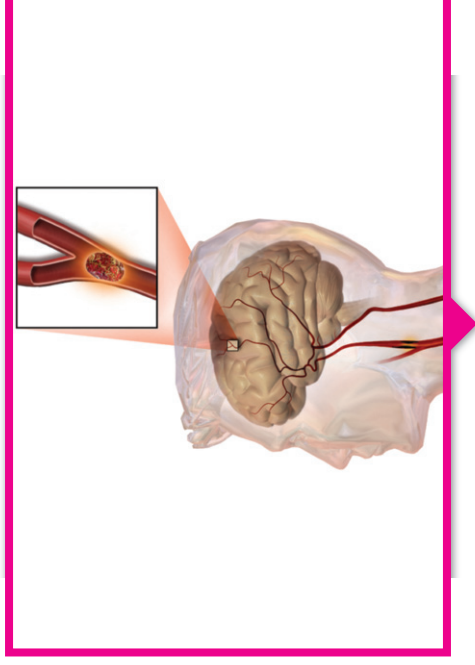
Moždani je udar u 85% slučajeva uzrokovan suženjem krvne žile (ateroskleroza) ili ugruškom koji začepi krvnu žilu, a u manjem broju slučajeva (15%) puknućem krvne žile (“moždano krvarenje”).

Koje bolesti i stanja povećavaju rizik od moždanog udara:

- ▶ visoki tlak
- ▶ šećerna bolest
- ▶ povišeni kolesterol
- ▶ ubrzani srčani ritam (fibrilacija atrijsa)
- ▶ pušenje, debijina, fizička neaktivnost.

Moždani je udar medicinska hitnost.

Najvažnije je u prva tri sata nakon moždanog udara, ukoliko je moguće, primijeniti trombolizu (posebnu vrstu liječenja moždanog udara). Prepoznavanje znakova moždanog udara povećava mogućnost liječenja.



KAKO PREPOZNATI MOŽDANI UDAR?

Kada GROM udari, ne čekajte, djelujte brzo.

G Govor – Je li govor razumljiv? Neka osoba ponovi jednostavnu rečenicu.

Iznenađna jaka, glavobolja

R Ruke – Može li obje ruke držati podignute?

Iznenađna ne objašnjiva mučnina i nestabilnost

O Oduzetost jedne strane lica – Je li lice iskrivljeno, može li se nasmiješiti?

Iznenađna pojava nejasnog vida ili gubitak vida

M Minute su važne. To je moždani udar. Pozovite 112.

Reagirajte, ne čekajte, pozovite liječnika ili 112!



Autorica: **Julijana Franić Marković**, doktorica medicine, specijalistica neurologije
Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



zdrava istra
istria sana

► Faktori rizika za moždani udar – Upoznajmo neprijatelja!

Poznavanje faktora rizika za pojavu moždanog udara prvi je i najvažniji korak u njegovu sprječavanju. Neke faktore rizika možemo mijenjati i liječiti, dok na druge ne možemo utjecati. Redovitim kontrolama i poznavanjem vašeg rizičnog profila možete značajno smanjiti rizik od pojave moždanog udara. Krenimo redom.

► **Koje faktore rizika možemo mijenjati i liječiti?**

Visoki krvni pritisak je prvi i najvažniji izolirani faktor rizika za moždani udar. To znači da je neregulirani visoki krvni tlak i bez drugih faktora rizika dovoljan da izazove moždani udar. Morate znati koliki je vaš krvni tlak. Izmjerite ga barem jednom godišnje. Ukoliko je 140/90 mmHg ili iznad, javite svojem liječniku koji će vam pomoći u reguliranju tlaka. Neregulirani i visoki krvni tlak povećava rizik za moždani udar za četiri do šest puta. Vrijedi se potruditi zar ne?

Pušenje oštećuje i krvne žile. Ne pušite i izbjegavajte prostore gdje se puši. Pušenje udvostručuje rizik za moždani udar.

Šećerna bolest povećava rizik od moždanog udara jer oštećuje krvne žile u mozgu. Šećerna bolest povećava rizik za moždani udar za dva do četiri puta. Sa svojim se liječnikom posavjetujte kako regulirati šećernu bolest.

Povišeni kolesterol u krvi povećava rizik začepljenja krvnih žila. LDL kolesterol (loš) stvara nakupine na krvnim žilama (plak). Iako povišeni kolesterol nije izolirani faktor rizika za moždani udar, ukoliko je prisutan uz druge faktore rizika, značajno se povećava rizik od začepljenja krvnih žila. HDL (dobar kolesterol) štiti od moždanog udara.

Fizička neaktivnost i debijina obično su povezani faktori rizika, ali i svaki zasebno povećava rizik od moždanog udara. Ovi faktori rizika često su udruženi s visokim krvnim pritiskom, šećernom bolešću i povišenim kolesterolom te izravno i neizravno povećavaju rizik za moždani udar.

Povećana konzumacija alkoholičnih pića, više od jednog pića dnevno za žene i više od dva pića dnevno za muškarce, povećava rizik od povećanja krvnog pritiska, a time i od moždanog udara. Pijanke su osobito rizične.

Upotreba droga – intravenozna primjena droga povećava rizik od moždanog udara. Korisnici kokaina imaju učestalije moždane udare, upotreba ilegalnih droga povećava rizik od moždanog krvarenja.

Bolesti karotidnih arterija (vratne krvne žile koje snabdijevaju mozak) – naslage na unutrašnjim karotidnim arterijama dovode do suženja i začepljenja krvnih žila, što završava moždanim udarom. Ako imate više rizičnih faktora (izračunajte rizični profil!), posavjetujte se s liječnikom radi daljnje obrade – color doppler karotidnih arterija.

Tranzitorna ishemijska ataka (TIA) – znaci su slični kao kod moždanog udara (GROM), ali traju kratko (od nekoliko minuta do 24 sata). Bez obzira na to što znaci prolaze i osjećate se dobro, potrebno je odmah zatražiti liječničku pomoć.

Atrijska fibrilacija i druge srčane bolesti – kod fibrilacije srce treperi i ne uspijeva dobro istisnuti krv, čime je povećana mogućnost stvaranja ugrušaka i pojave moždanog udara.

Krvne bolesti kao povišeni broj crvenih krvnih stanica (eritrocita) formiraju ugruške koji povećavaju rizik za moždani ugrušak. Kod anemije srpastih stanica protok je onemogućen stanicama koje se lijepe za zid arterije i tako uzrokuju moždani udar.

► **Na koje faktore rizika ne možemo utjecati?**

Dob – moždani se udar javlja u svakoj dobnoj skupini, što smo stariji rizik je veći.

Spol – iako muškarci češće obolijevaju od moždanog udara, žene češće umiru.

Nasljedna sklonost za pojavu moždanog udara postoji, a povezuje se s nasljednom sklonošću za povišeni tlak.

Prethodni moždani udar povećava rizik za pojavu moždanog udara.

► **PREPORUKE: AKO STE ZDRAVI, JEDNOM GODIŠNJE MJERITE KRVNI TLAK I JEDNOM U TRI GODINE ANALIZIRAJTE RAZINU ŠEĆERA I KOLESTEROLA (LDL I HDL) U KRVI!**

► **VISOKI KRVNI TLAK MORATE LIJEČITI BEZ**



OBZIRA NA TO OSJEĆATE LI TEŠKOĆE ILI NE!

Autorica: Julijana Franić Marković, doktorica medicine, specijalistica neurologije
Recenzija: Roberta Katačić, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



LOVE YOUR HEART



► Izračunajte svoj rizik za moždani udar

Modificirano prema National Stroke Association

Svaka kućica boduje se jednim bodom. Na dnu zbrojite bodove ispod svake kolone i usporedite s priloženim tumačenjima bodovanja koja pokazuju vašu razinu rizika od moždanog udara.

FAKTOR RIZIKA	VISOKI	OPREZ	NISKI
Krvni pritisak	Iznad 140/90 mmHg ili ne znate <input type="checkbox"/>	120-139/80-89 mmHg <input type="checkbox"/>	Ispod 120/80 mmHg <input type="checkbox"/>
Fibrilacija atrijsa	Nepravilan srčani ritam <input type="checkbox"/>	Ne znam <input type="checkbox"/>	Pravilan srčani ritam <input type="checkbox"/>
Pušenje	Pušač <input type="checkbox"/>	Pokušavate prestati <input type="checkbox"/>	Ne pušite <input type="checkbox"/>
Kolesterol	Iznad 6,2 mmol/l ili ne znate <input type="checkbox"/>	5,2-6,1 mmol/l <input type="checkbox"/>	Ispod 5,2 mmol/l <input type="checkbox"/>
Šećerna bolest	Da <input type="checkbox"/>	Graničan šećer <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
Fizička aktivnost	Uglavnom sjedim ili ležim <input type="checkbox"/>	Povremeno vježbam <input type="checkbox"/>	Redovito vježbam <input type="checkbox"/>
Tjelesna težina	Iznad prosjeka <input type="checkbox"/>	Granična <input type="checkbox"/>	Normalna <input type="checkbox"/>
Moždani udar u obitelji	Da <input type="checkbox"/>	Ne znam <input type="checkbox"/>	Ne <input type="checkbox"/>
UKUPNO	Visoki rizik <input type="checkbox"/>	Oprez <input type="checkbox"/>	Niski rizik <input type="checkbox"/>

Visoki rizik za moždani udar – ako imate tri ili više crvenih bodova, odmah se posavjetujte o tome kako spriječiti moždani udar

Oprez – ako imate četiri do šest žutih bodova, vrijeme je da razmislite o promjenama s ciljem sprječavanja moždanog udara

Niski rizik – šest do osam zelenih bodova. Vrlo dobro kontrolirate rizični profil, samo tako nastavite

Sa svojim liječnikom porazgovarajte o tome kako smanjiti rizik od moždanog udara.

Koje faktore rizika morate znati i što možete sami učiniti?

1. Morate znati koliki vam je krvni pritisak.
2. Provjerite imate li fibrilaciju atrijsa.
3. Ukoliko pušite, prestanite.
4. Provjerite imate li povišeni kolesterol.
5. Ukoliko imate šećernu bolest, slijedite upute liječnika u regulaciji šećera.
6. U dnevni raspored uključite vježbanje.
7. Uzimajte hranu s manje soli i masnoća.

Autorica: **Julijana Franić Marković**, doktorica medicine, specijalistica neurologije
Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva





▶ BILJEŠKE





02

SUSRET

► **PREHRANA I
KARDIOVASKULARNE
BOLESTI**



SAŽETAK



OPIS PIRAMIDE

Izgled piramide slikovito prikazuje udio različitih namirnica u svakidašnjoj prehrani.

Dno, osnovu ili bazu piramide zauzimaju **integralne žitarice** i njihovi proizvodi. Budući da je svojom površinom ovaj dio piramide najveći, namirnice koje su u njemu smještene trebale bi biti količinski najzastupljenije u prehrani jedne obitelji bez obzira na spol i dob.

Sljedeći kat dijeli **voće i povrće**, koje je također važno unositi u obilatim količinama.

Mlijeko i meso te njihove prerađevine važni su iako ne i nezamjenjivi izvori pojedinih hranjivih tvari kao što su bjelančevine, neki minerali i određeni vitamini. Smješteni su na trećem katu piramide koji je svojom površinom dosta sužen, što nas dovodi do zaključka da je potrebno ograničiti količinu njihove uporabe. Iako se shvaćanje značenja tih namirnica za ljudsko zdravlje uvelike mijenjalo kroz povijest, danas ih smatramo "prebogatima" ne samo nezdravim masnoćama i kolesterolom, već i samim bjelančevinama. Ove dvije skupine dosta su fleksibilne, što znači da, ukoliko osoba odluči postati vegetarijanac, mlijeko i mliječne proizvode može zamijeniti sojinim i drugim biljnim proizvodima (sojino mlijeko, rižino mlijeko, tofu sir...) obogaćenima kalcijem i vitaminom B₁₂; dok meso može zamijeniti izvorima bjelančevina kao što su mahunarke (grah, slanutak, leća, soja...), orašasti plodovi (orasi, lješnjaci, bademi, pistacije, indijski orah) i sjemenke (suncokreta, lana, buče...).

Sve **ostale namirnice** smještene su u vršku piramide čija je površina najmanja. To su proizvodi koji sadrže uglavnom malo vrijednih hranjivih tvari jer su uvelike razrijeđeni visokim udjelom masnoća, šećera, alkohola ili vode. Uporaba tih namirnica trebala bi biti vrlo oprezna i oskudna.





⇒ SKUPINE U PIRAMIDI

SKUPINA	KOLIČINA (1 šalica = 2,5 dl)	VAŽNI SASTOJCI	NAMIRNICE
ŽITARICE, KRUH, RIŽA, TJESTENINA I OSTALI ŽITNI PROIZVODI	Dnevna preporučena količina dosta je obilata – od 6 do 11 mjerica – i individualno se prilagođava svakom pojedincu čime se regulira održavanje normalne tjelesne težine. Jedna mjerica iznosi: šnita kruha, ili ½ šalice kuhanih žitarica, riže ili tjestenine, ½ slanca ili peciva, 3-4 mala ili 2 veća krepera.	Namirnice iz ove skupine najvećim dijelom sadrže složene ugljikohidrate. To su također odlični izvori različitih vitamina B skupine (riboflavina, tiamina, niacina) te bjelančevina, željeza, magnezija, biljnih vlakana i brojnih fitokemikalija.	Najzdraviji oblik: integralne žitarice (smeđa riža, pšenica, zob, ječam, raž, proso) – kuhane ili u obliku integralnog kruha; tjestenina, kukuruz, palenta - žganci, žitarice za doručak bez dodanog šećera, kokice...
POVRĆE	Dnevno je potrebno konzumirati 3-5 mjerica povrća, uključujući zeleno lisnato povrće i mahunarke najmanje nekoliko puta tjedno. Jedna mjerica sadrži ½ šalice kuhanog ili sirovog povrća ili ½ šalice kuhanih mahunarki, 1 šalicu sirovog lisnatog povrća, ¾ šalice soka od povrća.	Te su namirnice bogate vitaminima A i C, folnom kiselinom, kalijem, magnezijem, biljnim vlaknima i fitokemikalijama. Ne sadrže kolesterol i vrlo su siromašne masnoćama.	Povrće je dobro obilato konzumirati, a potrebno je uvrstiti sve boje i uzimati ga i u kuhanom i u sirovom obliku.
VOĆE	Dnevno se konzumiraju 2-4 mjerice voća, s tim da jedna mjerica odgovara srednje velikoj jabuci ili kruški, banani, naranči, polovici grejpa, polovini šalice bobičastog voća, ¾ šalice voćnog soka, 1 šniti dinje, ½ šalice sjeckanog kuhanog voća ili kompot, ili ¼ šalice suhog voća.	Te su namirnice također bogate različitim vitaminima, kalijem, biljnim vlaknima i fitokemikalijama. Ne sadrže kolesterol i vrlo su siromašne mastima i natrijem.	Voće obilato konzumirajte po mogućnosti u svježem obliku; nešto manje kuhano ili zamrznuto. Budite umjereni sa sušenim voćem jer su u njemu hranjivi sastojci i same kalorije mnogo koncentriranije nego u svježem obliku.
SKUPINA MLIJEKA, SIREVA, JOGURTA I ODGOVARAJUĆIH BILJNIH ZAMJENA	Odrasle osobe konzumiraju 2 mjerice dnevno, dok je za djecu, tinejdžere, trudnice i dojilje, te žene nakon menopauze dobro uzimati 3 mjerice . Jedna mjerica odgovara 1 šalici mlijeka ili jogurta, ili 40 g sira.	Te su namirnice značajni izvori kalcija, riboflavina, bjelančevina, vitamina B12, a često su obogaćene i vitaminima A i D skupine.	Važno je koristiti obrana mlijeka i mliječne proizvode s najmanjim postotkom masnoća ili sojine i druge biljne proizvode. Najzdravije su varijante punomasni mliječni proizvodi.



SKUPINA	KOLIČINA (1 šalica = 2,5 dl)	VAŽNI SASTOJCI	NAMIRNICE
MESO I PRERAĐEVINE, RIBA, JAJA, (SUHE MAHUNARKE, ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE ZA VEGETARIJANCE)	Dnevno se preporučuju 2-3 mjerice , s tim da jedna mjerica iznosi 60-90 g kuhanog, nemasnog mesa, mesa peradi ili ribe (najviše 150-200 g dnevno), ili 1 jaje (najviše 2-3 žumanjka tjedno), ½ šalice kuhanih mahunarki, ½ šalice orašastih plodova.	Te su namirnice značajni izvori bjelančevina, fosfora, vitamina B6 i B12, cinka, magnezija, željeza, niacina i tiamina.	Najzdraviji oblici su biljne zamjene za meso (mahunarke, orašasti plodovi, sjemenke), zatim bjelanjak jajeta, riba i bijelo meso. Najnezdravije je crveno meso (pogotovo neočišćeno od masnoća), suhomesnati proizvodi, prženo meso, hrenovke, žumanjci i slično.
MJEŠOVITA SKUPINA: MASNOĆE, SLASTICE, SOL	Preporučuje se 1 čajna žličica soli dnevno (do 5 grama). Ostale namirnice koristite što rjeđe i u što manjim količinama. Tu i tamo si možete dopustiti pokoji kolačić, komadić čokolade ili slično; ali je jako važno da vaše uobičajene prehrabene navike i vaša cjelokupna prehrana budu pravilno, razumno i zdravo odabrane!	Ovi proizvodi sadrže veliku količinu šećera, masnoća i kalorija ili čak kombinaciju tih nezdravih tvari.	Hrana prebogata masnoćama: margarin, maslac, majoneze, vrhnja; biljna ulja (najbolje hladno cijeđeno maslinovo ulje) Hrana prebogata šećerom: kolači, torte, kreme, keksi, bomboni, gazirana pića, želatine, sirupi, marmelade, med, melasa, šećer,... Ne preporučuje se upotreba alkohola i crne kave.





➤ TEST

➤ TEST KVALITETE VAŠE PREHRANE

NAMIRNICE	0 bodova	2 boda	6 bodova	8 bodova	bod
1. VOĆE (svježe, smrznuto ili u limenci, ali bez šećera)	Ponekad jedem voće	Jedem 1 plod dnevno ili šalicu bobičastog voća	Jedem 2 ploda dnevno	Jedem 3 ploda ili više dnevno, najmanje 2 u svježem obliku	
2. POVRĆE (svježe, smrznuto ili u limenci, ali bez dodane soli)	Jedna mjerica ili manje dnevno <i>Pola šalice kuhanog ili sjeckanog povrća, 1 šalica sirovog lisnatog povrća</i>	Dvije mjerice dnevno	Tri mjerice dnevno	Četiri ili više mjerica dnevno, najmanje 1 u svježem stanju	
3. INTEGRALNE ŽITARICE (kruh, pahuljice)	Jedna mjerica ili manje dnevno, ili samo bijeli kruh i rafinirane žitarice (brašno, riža)	2 mjerice / dan <i>50 g kruha (1 kriška), pola šalice kuhane riže ili tjestenine</i>	3 mjerice / dan <i>1 šalica pahuljica ili slično</i>	4 ili više / dan <i>50 g mšljica</i>	
4. SUHE MAHUNARKE	Jedem manje od 1 mjerice tjedno <i>Pola šalice kuhanih mahunarki</i>	1 mjericu tjedno	2 mjerice tjedno	3 ili više mjerica tjedno	
5. ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE	Jedem ponekad <i>30 g oraha</i>	1-2 mjerice / tjedno <i>25 g sjemenki</i>	3-4 mjerica tjedno	5 ili više mjerica tjedno	
6. RIBA I PERAD	Jedem crveno meso, rijetko ili nikada ribu i meso peradi	Jedem crveno meso, jednom tjedno ribu i meso peradi	Uglavnom jedem ribu i meso peradi	Vegetarijanske zamjene za meso	
7. CRVENO MESO (teletina, svinjetina, govedina)	Jedem crveno meso, rijetko ili nikada ribu i meso peradi	Jedem crveno meso uz ribu i meso peradi	Jedem samo nemasno meso, uz više ribe i meso peradi	Vegetarijanske zamjene za meso	
8. MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI (bez sireva)	Jedem punomasno mlijeko i jogurte	Jedem polumasno mlijeko i jogurte	Jedem samo obrano mlijeko i jogurte	Ne koristim mlijeko, već zamjene: sojino, orahovo, rižino	
9. SIREVI	Jedem uglavnom sireve s puno masnoća	Jedem uglavnom polumasne sireve	Jedem sireve sa malo masnoće (mozzarella i sl)	Ne jedem sireve	
10. JAJA	Tjedno jedem 6 žumanjka	Jedem 3 - 6 žumanjka tjedno	Jedem manje od tri žumanjka tjedno	Uglavnom ne koristim jaja	
11. SLATKIŠI I DESERTI (keksi, kolači, sladoled, bomboni, pite, šećer)	Najmanje 1 dnevno	Jedem ih 4-6 puta tjedno	Jedem ih 3 puta tjedno ili manje	Rijetko ili nikada ih ne jedem	
12. MASTI I ULJA	Koristim uglavnom mast i maslac	Koristim uglavnom margarin, ponekad maslac	Koristim ulja i ponekad margarin	Koristim samo plodove ili hladno cijeđena ulja	
13. SOL	Uvijek koristim sol pri kuhanju i "za stolom"	Umjerenom koristim sol i slanu hranu	Koristim malo soli	Sol uglavnom zamjenjujem začinima	
14. ALKOHOL	Dnevno pijem više od 3 čaše vina, piva...	Dnevno pijem do 3 čaše	Dnevno pijem manje od 1 čaše	Ne pijem alkoholna pića	
15. VRIJEME OBROKA	Uglavnom su mi obroci neredoviti, najviše jedem uvečer	Često preskačem obroke, najviše jedem navečer	Uglavnom imam redovite obroke, navečer jedem manje	Redoviti obroci, između obroka ne jedem, navečer jedem malo ili ništa	
16. KALORIČNOST	Moj unos kalorija ne održava moju tjelesnu težinu idealnom	Ponekad moj unos kalorija prelazi potrebe za održavanjem idealne tjelesne težine	Uglavnom unosim zadovoljavajuću količinu kalorija	Održavam idealnu tjelesnu težinu. BONUS + 8 bodova	

ZBROJ _____





BODOVI:

125 i više	+++++	Gotovo uvijek pravilno birate. Super! Samo nastavite
115 - 124	++++	i trudite se dostići 136 bodova!
105 - 114	+++	
95 - 104	++	Ovo je već dosta dobro. Birate više dobrog nego lošeg.
85 - 94	+	
75 - 84	-	
65 - 74	--	Može biti puno bolje. Vaš izbor je češće loš nego dobar.
55 - 64	---	
44 - 54	----	Ne može biti gore. Gotovo uvijek i u svemu birate
43 i manje	-----	najgore.





➤ RADNI DIO

➤ TEST NAVIKA I PREHRANE

1. **Jedete li voće:**
 - a) rijetko
 - b) nekoliko puta tjedno
 - c) gotovo svaki dan
 - d) više plodova dnevno

2. **Jedete li povrće:**
 - a) rijetko
 - b) nekoliko puta tjedno
 - c) gotovo svaki dan
 - d) više puta dnevno

3. **Jeste li fizički aktivni (brzo hodanje, rad u vrtu, vožnja bicikla, teži rad po kući)?**
 - a) uglavnom ne
 - b) povremeno
 - c) da, do 3 puta tjedno po 30 minuta
 - d) da, više od 4 puta tjedno (najmanje po 30 minuta)

4. **Pijete li običnu vodu? (čaša = 2 dl)**
 - a) uglavnom ne pijem
 - b) pijem do 2 čaše dnevno
 - c) pijem 3-5 čaša dnevno
 - d) pijem 6 ili više čaša dnevno

5. **Jedete li meso, suhomesnate proizvode ili mesne prerađevine:**
 - a) ne jedem te proizvode
 - b) jedem ih do 3 puta tjedno
 - c) gotovo svakodnevno jedem te proizvode
 - d) jedem ih više puta dnevno

6. **Konzumirate li namirnice bogate zasićenim masnim kiselinama (punomasno mlijeko, punomasni jogurt, vrhnje, sir, maslac, mast):**
 - a) uglavnom ne jedem te proizvode
 - b) konzumiram ih do 3 puta tjedno
 - c) gotovo svakodnevno jedem te proizvode
 - d) jedem više mjerica tih proizvoda dnevno





► DODATNI MATERIJAL

- 11 Savjeti za poboljšanje prehrane kod hiperlipidemija (i ostalih kardiovaskularnih rizičnih čimbenika)**



Savjeti za poboljšanje prehrane kod hiperlipidemija (i ostalih kardiovaskularnih rizičnih čimbenika)

STANJE	ČIMBENICI KOJI UTJEČU NA TO STANJE
POVIŠENJE KOLESTEROLA U KRVU	zasićene masne kiseline, kolesterol u namirnicama, trans masne kiseline, bjelanjčevine životinjskog podrijetla, pretilost
SNIŽAVANJE KOLESTEROLA U KRVU	nezasićene masne kiseline (pogotovo jednostruko nezasićene), biljna vlakna, fitosteroli, razne fitokemikalije, antioksidansi smanjuju štetnu oksidaciju kolesterola, biljne bjelanjčevine
POVIŠENJE TRIGLICERIDA U KRVU	rafinirani šećeri (ugljikohidrati) u prehrani, pretilost, alkohol, unos masnoća kroz prehranu

U nastavku teksta: 1 šalica = 2,5 dl

INTEGRALNE, GJELOVITE ŽITARICE

Svakodnevno jedite integralne, neprerađene žitarice (pšenicu, ječam, zob, proso, heljdu, raž, kukuruz i integralnu rižu). Kuhajte ih ili upotrebljavajte integralni kruh, tjesteninu, palentu (žgance) i žitarice za doručak (pahuljice, musli) koje u sebi sadrže što manje dodanog šećera i soli, a što više vlakana i integralnih žitarica. Integralne žitarice bogate su složenim ugljikohidratima, vitaminima, mineralima, fitokemikalijama i vlaknima, jer namirnici u tom obliku ostaju i ljuska i klice.

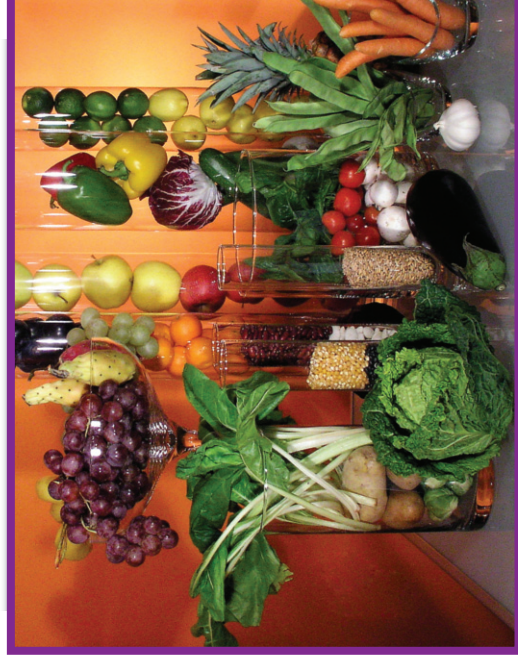
Dnevna preporučena količina dosta je obilata — od šest do 11 mjerica — i individualno se prilagođava svakom pojedincu, čime se regulira održavanje normalne tjelesne težine. Jedna mjerica iznosi: kriška kruha, ½ šalica kuhanih žitarica, riže ili tjestenine, ½ slanca ili peciva, tri do četiri mala ili dva veća krekeri.

VOĆE

Pojedite najmanje oko 200 grama različitog voća dnevno.

Konzumirajte ga po mogućnosti u svježem obliku; nešto manje kuhano ili zamrznuto. Ukoliko imate problema s pretilašću ili šećernom bolešću, izbjegavajte sušeno voće i zašćerene voćne sokove. Izbjegavajte također voćne deserte ukoliko su “obogaćeni” šećerom ili masnoćama te ako u sebi sadrže previše soli.

Kad god je moguće, nemojte guliti voće — kora je izvrstan izvor vlakana. Veliki dio tih vlakana dolazi u obliku pektina koji snižava kolesterol u krvi. Voće s korom bogatom vlaknima: jabuke, breskve, kruške, marelice, grožđe i šljive. Osim toga, voće je bogato različitim vitaminima, kalijem i fitokemikalijama. Ne sadrži kolesterol i vrlo je siromašno



mastima i natrijem.

POVRĆE

Pojedite oko 200 do 250 grama različitog povrća dnevno. Te su namirnice bogate vitaminima A i C, folnom kiselinom, kalijem, magnezijem, biljnim vlaknima i fitokemikalijama. Ne sadrže kolesterol i ugljavnom su vrlo siromašne masnoćama.

Dobro je unositi i kuhano i sirovo povrće. Uvrstite različite boje povrća u svakodnevnu prehranu. Izbjegavajte prženo povrće, povrće preliveno masnoćama te zasoljeno povrće.

MAHUNARKE

Najmanje nekoliko puta tjedno jedite mahunarke, po mogućnosti i češće. One su najbolji izvor biljnih bjelanjčevina, složenih ugljikohidrata i vlakana te različitih dragocjenih fitokemikalija. Ako sami kuhate mahunarke, nemojte ih jako zasoliti. Ukoliko upotrebljavate one iz limenke, zasoljene, isperite ih. Možete konzumirati grah, grašak, leću, slanutak, soju, bob...

ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE

Orasasti plodovi i sjemenke vrlo su dobar izvor esencijalnih masnoća u izvornom obliku, gdje su one vezane uz vlakna, vitamine i minerale, što je važno za njihovu dobru probavu. Lan i obični orah posebno se ističu po značajnim količinama omega-3 masnih kiselina. Orašasti plodovi snižavaju količinu kolesterola u krvi. Jedite ih svakodnevno, ali u ograničenoj količini (otprilike koliko vam stane u šaku), pogotovo ako imate problema s prekomjernom tjelesnom težinom (1/4 šalice orašastih ima oko 200 kalorija). Nemojte upotrebljavati pržene i posoljene orašaste plodove.

Autorica: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



zdrava istra
istria sana



Savjeti za poboljšanje prehrane kod hiperlipidemija

(i ostalih kardiovaskularnih rizičnih čimbenika)

Orašasti plodovi: orasi, bademi, lješnjaci, kikiriki, pistacije, pinjoli, kesteni, brazilski orah, indijski orah... Sjemenke: suncokretove, bučine, sezamove, lanene...

MASTI I ULJA

Najbolji su izvori masnoća sami prirodni biljni plodovi – masline, orašasti plodovi, avokado i sjemenke u kojima su masti povezane s ostalim hranjivim sastojcima. Od ulja je najbolje upotrebljavati hladno cijeđena, nehidrogenizirana ulja, osobito maslinovo (ukupno do dvije žlice dnevno). Izbacite ili maksimalno ograničite unos margarina, maslaca, masti i slično. Imajte uvijek na umu da su to najkalkoričnije namirnice (žlica margarina, maslaca ili ulja sadrži oko 110 kalorija). Nikako nemojte pržiti hranu, jer se pri tome mijenja struktura masnoća i one postaju štetne za zdravlje.

ZAČINSKE TRAVE

U ovu skupinu spadaju origano, bosiljak, mažuran, majčina dušica, ružmarin i slično. Ovi začini obiluju posebnim zdravim fitokemikalijama i zato ih je dobro upotrebljavati u prehrani.

MLIJEKO, MLIJEČNI PROIZVODI I SIREVI

Ove su namirnice značajni izvori kalcija, riboflavina, bjelančevina i vitamina B 12, a često su obogaćene i vitaminima A i D skupine. Konzumirajte niskomasno mlijeko, a jogurti i sirevi neka također budu s malim postotkom masnoća – light vrste; ili upotrebljavajte sojine i druge biljne proizvode. Smanjite potrošnju punomasnih proizvoda na najmanju moguću mjeru, jer mliječne zasićene masnoće znatno povišuju kolesterol i trigliceride u krvi. Iako su ovi proizvodi značajan izvor mnogih hranjivih tvari, ne treba pretjerivati s njihovim unosom: najviše dva do tri puta dnevno upotrebljavajte jednu šalicu mlijeka, 40 g

nemasnog/svježeg sira ili jedan jogurt. Neka sirevi ne budu vrlo slani.

MESO I RIBA

Najbolje je potpuno izbaciti crveno meso iz prehrane. Ako ga ipak upotrebljavate, neka to bude u rijetkim posebnim prilikama, a i tada odaberite teletinu očišćenu od vidljivih masnoća. Bijelo meso i ribu jedite do nekoliko puta tjedno u umjerenim količinama (s naglaskom na ribu, zbog esencijalnih masnih kiselina). Prilikom pripreme upotrebljavajte što manje masnoća i soli. Izbjegavajte prženje. Upotrebljavajte što više zamjena za meso – biljnih pripravaka od žitarica, mahunarki i orašastih plodova, koji su bez kolesterola i s malo zasićenih masnoća. Suhomesnate proizvode i mesne prerađevine smanjite na najmanju moguću mjeru i izbjegavajte (pogotovo ako su spravljani od iznutrica).



JAJA

Vrlo su bogata kolesterolom – jedan žumanjak ima oko 250 mg kolesterola. Izbjegavajte jaja, jedite najviše tri žumanjka tjedno.

SLATKIŠI I DESERTI

Šećer, med, marmeladu, voćne sirupe ili slično jelima dodajte rijetko ili nikada. Ograničite im upotrebu, izbjegavajte ih što više možete, pogotovo ako imate problema s pretlošću ili trigliceridima. Slastice (kekse, kolače, pite, sladolede, zasićeno voće, bombone, čokoladu...) jedite najviše nekoliko puta tjedno; po mogućnosti u obliku zdravih slastica od suhog voća i orašastih plodova.

SOL

Sol upotrebljavajte u što je moguće manjoj količini, kako prilikom kuhanja, tako i kod gotovih jela. Zamijenite je travama, začинима i limunovim sokom.

VRIJEME OBROKA

Jedite tri puta dnevno veće obroke, uvijek u isto vrijeme. Ne preskačite obroke, pogotovo doručak. Nemojte jesti ništa između obroka, tada pijte samo čistu vodu. Ukoliko morate konzumirati međuobroke, neka se sastoje od svježeg voća ili sirovog povrća.

Nemojte se prejedati. Najviše jedite ujutro, večerajte lagano. Ljudi koji obilno večeraju imaju ista obilježja: predebeli su i ne mogu doručkovati.

KALORIČNOST

Neka količina kalorija koju unesete bude toliko da održava

Autorica: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



LOVE YOUR HEART



zdrava istra
istria sana



► **BILJEŠKE**





► **BILJEŠKE**



03

SUSRET

▶ **DOBROBITI
UPOTREBE VODE
ZA PIĆE**



► SAŽETAK

Voda je najvažniji gradivni sastojak našeg tijela budući da nijedna druga tvar ne čini 55-90% ljudskog organizma. Količina i udio vode u organizmu čovjeka mijenja se u različitim fazama njegova života i to tako da starenjem postotak opada.

Prosječan čovjek mokri 3-5 puta dnevno i pritom izgubi između 1000 i 1500 ml vode. Tijekom disanja, govora i pjevanja iz dišnog sustava ispari čak 500 ml vode. Stolicom također gubimo 100-200 ml vode dnevno (ovisno o njezinoj konzistenciji). Znojenjem se mogu izgubiti velike količine vode (i do 10 l) u uvjetima ekstremno visokih temperatura, no prosječan čovjek dnevno izgubi oko 400 ml isparavanjem preko kože. Jednostavnim zbrajanjem tih gubitaka dobit ćete ukupni dnevni gubitak od 2000 do 2500 ml.

Budući da izvjesnu količinu vode čovjek unese putem krute hrane (oko 700 ml), a djelomično proizvede kemijskom pretvorbom u svojem organizmu (oko 300 ml), ostaje razlika od 1500 ml koju bi minimalno trebalo svakodnevno unijeti tekućom hranom i pijenjem vode.

Ljudski organizam hranom smatra sve ono što podliježe procesu probave (sokove, mlijeko i slično), a ne samo ono što čovjek tako imenuje. Nedostatak vode najbolje je nadoknađivati čistom vodom!

Stanje organizma kojem nedostaje vode zovemo dehidracija. Smatra se da je osjećaj žeđi uvijek posljedica dehidracije (makar samo blage), dakle stanja koje nije optimalno za održavanje zdravlja i dobre kvalitete života. Samim time treba piti prije nego što se pojavi osjećaj žeđi.





► TEST

⇒ TEST ZA DIABETES

U nastavku su prikazani **znakovi i simptomi** koji mogu ukazivati na šećernu bolest. Ukoliko osjećate navedene probleme, zbrojite vrijednosti pridruženih im bodova. Ako je vaš zbroj **7 ili više**, postoji povećana mogućnost da bolujete od šećerne bolesti i bilo bi dobro da se obratite svome liječniku.

1. UČESTALO MOKRENJE (naročito noću) 4 boda
2. STALNI OSJEĆAJ GLADI (naročito nakon jela) 2 boda
3. POTREBA ZA UNOŠENJEM PUNO TEKUĆINE (preko 10 čaša dnevno) 4 boda
4. NEOBJAŠNJIV GUBITAK TJELESNE TEŽINE 2 boda
5. OZLJEDE KOJE NE ZACJELJUJU 2 boda
6. ČESTE VAGINALNE INFEKCIJE (svrbež) 3 boda
7. POREMEĆENA SPOLNA FUNKCIJA (otežana erekcija) 2 boda
8. ŠEĆER U KRVI IZNAD 7,8 mmol/l (izmjereno u zdravstvenoj ustanovi) 10 bodova
9. ČLAN UŽE OBITELJI IMA ŠEĆERNU BOLEST 2 boda
10. PREKOMJERNA TJELESNA TEŽINA (širina struka je više od ½ visine) 2 boda
11. UTRNULOST I ŽARENJE U STOPALIMA 3 boda
12. ZAMUĆEN VID 2 boda
13. STALAN UMOR 2 boda

Vaš zbroj bodova: _____





➤ RADNI DIO

➤ ODABERITE JEDNU NAVIKU NA KOJOJ ĆETE PORADITI TIJEKOM OVOG TEČAJA!

- 1 * POVEĆANJE KONZUMIRANJA VOĆA
- 2 * POVEĆANJE KONZUMIRANJA POVRĆA
- 3 * POVEĆANJE TJELESNE AKTIVNOSTI (HODANJE)
- 4 * PIJENJE VEĆE KOLIČINE ČISTE VODE
- 5 * SMANJENJE UPORABE MESA, SUHOMESNATIH PROIZVODA ILI MESNIH PRERAĐEVINA
- 6 * SMANJENJE UPORABE PUNOMASNIH MLIJEČNIH PROIZVODA

Za koju god se naviku odlučili, budite uvjereni da radite na vrijednoj i značajnoj stvari!

Već smo dosta poodmakli u našem radu. Dosad smo postavili “dijagnozu” vlastitog stanja (upoznali ste svoje rizične navike) i odlučili se za “lijek izbora” (odabrali ste svoj prvi cilj, odnosno naviku na kojoj ćete raditi). Sada nam preostaje da objasnimo kako treba primjenjivati izabranu “terapiju” i kojim putem krenuti dalje. Nakon što ste mnogo toga mogli saznati na radioinciama, vjerujem da ste već nestrpljivi i želite što prije započeti s radom na sebi.

Zato će za mnoge radni zadatak ove lekcije biti malo razočaranje. Naime, moramo vas ipak još malo zaustaviti i zamoliti da sa stvarnim promjenama krenemo tek nakon idućeg susreta. Ali i ovaj ćemo put napraviti jednu jako važnu i vrijednu stvar. Naime, znanstvenici koji istražuju promjene zdravstvenog ponašanja shvatili su da će osobi koja se odluči na takvo što biti puno lakše mijenjati navike s dugotrajnijim rezultatima ako prije toga malo detaljnije proanalizira samu naviku koju želi usvojiti. Zbog toga ćemo i mi u ovom prilogu govoriti o proučavanju vlastitog ponašanja i napraviti ćemo malu samoanalizu prije nego što krenemo u promjene.

➤ SAMOANALIZA PRIJE PROMJENA

Razlozi za samoanalizu

Psiholozi i znanstvenici koji se bave promjenama ljudskog ponašanja zaključili su da su koristi samoanalize prije promjene višestruke. Evo samo nekoliko dobrih razloga za samoanalizu. Kao prvo, ljudi su skloni zaboravljanju. Ne pamtimo baš sve što napravimo. Posebno ako su nam neke aktivnosti već prešle u naviku i automatizirale se. Na primjer, možda ste gledajući TV posegnuli za grickalicama ili jabukom, a da toga niste gotovo bili ni svjesni. Samoanaliza vlastitog ponašanja može nam pružiti uvid u stvari koje inače zaboravljamo ili ih činimo rutinski i bez razmišljanja. Upravo zbog toga u trenutku kada postanemo svjesni svojeg ponašanja, možemo lakše planirati trenutak i način vršenja promjene. Dobro je razmišljati i o situacijama u kojima smo skloni prekršiti zdravu naviku. Na primjer osoba koja ima problema s prekomjernom tjelesnom težinom možda u sebe nesvjesno “trpa” veće količine hrane kada je ljuta, kad joj je dosadno, kada je sama ili u društvu, uz TV program i slično. S druge strane, ukoliko želite uvesti neku novu, zdravu naviku u svoju svakodnevicu, možda ćete shvatiti da vam u tome uvelike mogu pomoći neki preduvjeti. Na primjer, ako ste se odlučili za hodanje, važno je da unaprijed dogovorite tko će vam za to vrijeme pričuvati djecu. Ili ukoliko želite usvojiti naviku jedenja voća, puno vam može pomoći ako te namirnice nabavite na početku tjedna i stalno vam budu pri ruci na stolu.

Dok budete proučavali sami sebe i svoje ponašanje, razmišljajte i o svojim mislima i osjećajima i o njihovoj povezanosti sa samim postupcima koje činite. Zapišite svoje zaključke! (Na primjer: jedem kada mi je dosadno, ne pješačim jer nemam društvo.) I to vam može pomoći kasnije pri uspješnom planiranju i realizaciji promjena. Ako shvatimo dublje razloge određenog ponašanja, problem ćemo temeljitije rješavati!





Postoji još jedan dobar razlog za samoanalizu: ona nam omogućava da pratimo vlastiti napredak. Dakle, dobro je znati točno odakle polazim da bih znao koliko sam napredovao (a ne, često pogrešno, procijeniti to “odoka”). Tako “dokumentirani” rezultati mogu mi poslije biti veliki poticaj za ustrajnost i nastavak rada.

Najbolji način samoanalize

Jedan od najboljih načina analize vlastitog ponašanja jest vođenje dnevnika. Dnevnik je važno voditi na što jednostavniji način, a određene aktivnosti dobro je što prije zapisati. Ovisno o navici, upisujemo njezinu učestalost (koliko puta nešto činimo), trajanje (minute pješaćenja), dužinu (prijeđeni put), količinu (vode, hrane).

Dobro je dnevnik staviti na vidljivo mjesto (zalijepiti na ormar, hladnjak). Na zaboravljivost možemo utjecati i tako da si napravimo mali podsjetnik samoanalize (papirić na ključu, poruka na ogledalu) ili zamolimo blisku osobu da nas opominje. Posebna opasnost da prestanemo voditi dnevnik javlja se u trenutku kada se, shvativši da nismo dovoljno “dobri”, možda obeshrabrimo ili naljutimo. Čovjek treba biti svjestan da se mogu dogoditi i trenuci slabosti, ali važno je ustrajati i nastaviti s radom na sebi jer izgubljena bitka ne znači da je izgubljen rat!

➔ MOJ DNEVNIK SAMOANALIZE

Minimalni period za vođenje dnevnika samoanalize jest tjedan dana. Na taj se način proučavaju vlastiti postupci ne samo tijekom radnih dana, već i vikendom. Prije daljnjih objašnjenja dužni smo vam uputiti malo upozorenje. Česta je posljedica vođenja ovakvog dnevnika automatsko mijenjanje ili ispravljanje navike koja se analizira. Na primjer, ako želite smršavjeti, jedan od dobrih načina za početak jest da zapisujete sve što jedete. Naime, samo zapisivanje nerijetko budi svijest u ljudima i oni se sukladno tome počinju mijenjati. To nam se događa jer se možda ponekad stidimo iskreno priznati svoje pravo stanje ili se podsvjesno pokušavamo prikazati u boljem svjetlu.

U svakom slučaju, nastojite biti objektivni da biste shvatili odakle morate početi s promjenom. Polaznik može ispuniti ovaj dnevnik i sa samim nulama i takvi su odgovori u ovom trenutku dobri i prihvatljivi (npr. da još ne pije čistu vodu). Međutim, i pojedincima koji uopće nemaju izgrađenu određenu naviku ova samoanaliza može pomoći da shvate što ih u tome sprečava i što čine umjesto toga (npr. pijem samo vino, pa nemam potrebu za vodom!). Upišite svoja zapažanja i komentare.

DNEVNIK SAMOANALIZE – domaći rad

Ispunjavajte sljedeću tablicu tijekom sedam dana!

DATUM (obvezatno)	ŠTO STE NAPRAVILI - MJERA ovisno o cilju vidi gornju tablicu (obvezatno)	KOMENTAR (po želji)
1. dan		
2. dan		
3. dan		
4. dan		
5. dan		
6. dan		
7. dan		





► DODATNI MATERIJAL

- 11 Arterijska hipertenzija
- 21 Kontrola krvnog tlaka jednostavnim promjenama u životnim navikama

Arterijska hipertenzija

Arterijska je hipertenzija bolest povišenog krvnog tlaka i povećava rizik razvoja bolesti srca (infarkta miokarda, angine pektoris), moždanog udara, bolesti bubrega i arterioskleroze. Povišeni krvni tlak skraćuje život. U Hrvatskoj svaki treći odrasli stanovnik ima krvni tlak viši od 140/90 mmHg.

Pri mjerenju krvnog tlaka mjere se sistolički i dijastolički tlak. Sistolički tlak pokazuje vrijednost kojom krv tlači krvne žile u trenutku kada se srčani mišić stišće, a dijastolički tlak kada se srčani mišić opušta.

Za postavljanje dijagnoze hipertenzije potrebno je redovito mjerenje tlaka dva do tri puta tjedno kroz najmanje kroz mjesec dana, budući da se krvni tlak mijenja ovisno o fizičkom naporu, stresu, menstrualnom ciklusu, godišnjem dobu i dijelu dana kada se mjeri.

Prije mjerenja krvnog tlaka:

- ▶ barem pet minuta prije mjerenja mirno sjediti
- ▶ sjediti s opuštenim rukama u visini srca
- ▶ ne pušiti niti piti kavu barem 30 minuta prije mjerenja tlaka.

Svjetska zdravstvena organizacija i Međunarodno društvo za hipertenziju 1999. godine predložili su sljedeću podjelu arterijske hipertenzije:

- ▶ optimalan tlak – do 120/80 mmHg
- ▶ normalan tlak – do 129/84 mmHg
- ▶ visoko normalan tlak – od 130/85 do 139/89 mmHg
- ▶ hipertenzija stadij I. (blaga) – od 140/90 do 159/99 mmHg
- ▶ hipertenzija stadij II. (umjerena) – od 160/100 do 179/109 mmHg
- ▶ hipertenzija stadij III. (teška) – preko 180/110 mmHg

Iako hipertenziju ljudi često ne osjećaju, ponekad mogu biti prisutni sljedeći znakovi:

- ▶ glavobolja (najčešće zatiljna)

- ▶ vrtoglavica
- ▶ zujanje u ušima
- ▶ promjene vida
- ▶ nestabilnost u hodu
- ▶ gubitak svijesti.

KORACI PREVENCIJE ARTERIJSKE HIPERTENZIJE:

Korak 1: redovita tjelesna aktivnost

- ▶ Početi sa 15 do 20 minuta vježbanja ili hodanja dnevno.
- ▶ Vježbati ili hodati četiri do pet puta tjedno.
- ▶ Prije i poslije hodanja učiniti vježbe rastezanja.
- ▶ Piti vodu prije i poslije vježbanja ili hodanja.

30 minuta umjerene aktivnosti pet puta tjedno smanjuje rizik od nastanka kardiovaskularnih bolesti! Tjelesnom aktivnošću borimo se protiv:

- ▶ arterijske hipertenzije
- ▶ šećerne bolesti
- ▶ hiperlipidemije
- ▶ pretilosti.

Korak 2: pravilna prehrana

- ▶ Svakodnevno jesti voće te svježe i kuhano povrće. Povećano konzumiranje voća i povrća već nakon prosječno osam tjedana smanjuje sistolički tlak.
- ▶ Jest dvije do tri mjerice niskomasnih mliječnih proizvoda.
- ▶ Smanjiti unos soli u prehrani (dnevni unos soli ne bi smio biti veći od pet do šest grama, a prosječan stanovnik Hrvatske pojede i 15 do 20 g soli na dan).
- ▶ Koristiti začinsko bilje.
- ▶ Konzumirati hranu bogatu kalijem (špinat, rajčica, jagode, banana, marelice, grašak).
- ▶ Konzumirati integralne žitarice i mahunarke s visokim udjelom vlakna.

Korak 3: nepušenje

- ▶ Pušenje uzrokuje napredovanje ateroskleroze.
- ▶ Prestankom pušenja smanjuju se rizici nastanka bolesti srca i krvnih žila.
- ▶ Prestankom pušenja počinje i pad krvnog tlaka!

Korak 4: održavanje normalne tjelesne težine

- ▶ Prekomjerna tjelesne težine posljedica je premalo kretanja, prevelikog unosa kalorija te lošeg omjera bjelancevina, ugljikohidrata i masti.
- ▶ Indeks tjelesne mase – ITM (računa se tako da se tjelesna težina u kilogramima podjeli s kvadratom visine u metrima) okviri je pokazatelj debljine i pretilosti.
- ▶ ITM 25 do 30kg/m²: prekomjerna težina.



▶ ITM viši od 30 kg/m²:

Autorica: **Rina Dalmatin**, liječnica, specijalizantica interne medicine
Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



zdrava istra
istria sana

Kontrola krvnog tlaka jednostavnim promjenama u životnim navikama

1. **Regulirajte tjelesnu težinu i pazite na opseg struka**
Krvni tlak najčešće raste zajedno s porastom tjelesne težine. Gubitak težine od 5 kg već ga može sniziti. Općenito, što je manja tjelesna težina, niži je i tlak. Mršavljenje također pogoduje boljem djelovanju lijekova za snižavanje krvnog tlaka.

Osim na kilograme, pripazite i na opseg struka. Masne naslage u području struka podižu rizik za visoki krvni tlak. Muškarcima raste rizik ako im je opseg struka veći od 102 cm, a ženama 90 cm.

2. **Svakodnevno se bavite tjelesnom aktivnošću**
Svakodnevna tjelesna aktivnost – najobičnije hodanje od 30 do 60 minuta dnevno – može sniziti vaš krvni tlak za od 4 do 9 mmHg. Ukoliko se ranije niste bavili tjelesnom aktivnošću, promjene u tlaku mogu se registrirati već unutar par tjedana.

Ukoliko imate prehipertenziju (sistolički tlak od 130 do 139 i dijastolički od 85 do 89), tjelesna aktivnost može spriječiti daljnji razvoj prave hipertenzije. Ako vam je već razvijen povišeni krvni tlak (preko 140/90), redovita tjelesna aktivnost pomoći će da se spusti. Razgovarajte sa svojim liječnikom, koji će odrediti jesu li potrebna ograničenja u vašoj tjelesnoj aktivnosti. No čak i umjerena aktivnost u trajanju od 10 minuta nekoliko puta dnevno u vidu najobičnijeg hodanja može biti korisna. Nije dobro vikendom naglo i naporno nadoknađivati neaktivnost tijekom tjedna. Takve navike mogu čak biti rizične.

3. **Hranite se zdravo**
Prehrana bogata cjelovitim žitaricama, voćem, povrćem i nemasnim mliječnim proizvodima te s niskim unosom zasićenih masnoća i kolesterola može sniziti vaš krvni tlak za do 14 mmHg. Nije lako mijenjati životne navike, ali vam sljedeći savjeti mogu biti od koristi:

- ▶ Vodite svoj dnevnik prehrane. Zapisujte točno što jedete i već nakon nekoliko dana, na vaše iznenađenje, vaše se prehrambene navike mogu značajno promijeniti. Točno pratite što, koliko, kada i zašto jedete.
- ▶ Unosite značajne količine kalija. Kalij može smanjiti negativno djelovanje natrija na krvni tlak. Prirodne namirnice biljnog podrijetla, osobito voće i povrće, mnogo su bolji izvori kalija od tableta. Razgovarajte sa svojim liječnikom o vašim potrebama za kalijem.
- ▶ Budite mudar kupac. Prije odlaska u kupovinu napišite listu

namirnica koje su vam zaista potrebne – to će često spriječiti kupovanje nezdravih namirnica. Čitajte etikete na proizvodima i birajte najbolje!

4. **Smanjite upotrebu soli u svojoj prehrani**
Dnevno se zdravoj osobi preporučuje unos od oko pet do šest grama soli (jedna čajna žličica). Nizak dnevni unos soli (do 1,5 grama) savjetuje se svim osobama nakon pedesete godine te osobama s visokim krvnim tlakom, dijabetesom ili kroničnom bubreznom bolešću. Čak i male promjene u prehrani u vidu smanjenja unosa soli mogu sniziti vaš krvni tlak za do 8 mmHg.

Korisni savjeti za smanjenje unosa natrija:

- ▶ Kontrolirajte količinu soli koju unosite prehranom. Pokušajte izračunati koliki je vaš dnevni unos soli na osnovi dnevnika prehrane.
- ▶ Citajte etikete na prehrambenim proizvodima. Po mogućnosti birajte proizvode s manjom količinom soli.
- ▶ Jedite manje prerađenih proizvoda. Čipsevi, paštete, slanina, šunka, topljeni sir, kečap, krekeri, slani riblji proizvodi, margarin i slične namirnice sadrže velike količine soli.
- ▶ Nemojte dodatno soliti hranu. Koristite začinske trave umjesto soli. Povrće nemojte raskuhavati. Ukoliko nakon kuhanja ostane malo hrskavo, lakše se jede bez dodatnog soljenja.
- ▶ Postupno smanjujte upotrebu soli. Ukoliko vam je teško naglo smanjiti unos soli, činite to postupno i s vremenom ćete se naviknuti na manje slanu prehranu.

5. **Smanjite upotrebu alkoholnih pića**
Upotreba alkoholnih pića može povišiti krvni tlak za nekoliko mmHg te sniziti učinkovitost i djelovanje lijekova za snižavanje krvnog tlaka.

6. **Nemojte pušiti i izbjegavajte pasivno pušenje**
Između svih štetnih posljedica pušenja nalazi se i utjecaj nikotina na dizanje krvnog tlaka za 10 mmHg ili više, što traje i do sat vremena nakon popušenih cigarete. Ukoliko često pušite tijekom dana, održavate svoj krvni tlak konstantno visokim.

7. **Smanjite unos kofeina**

Unos kofeina različito djeluje na ljude. Nakon upotrebe pića s kofeinom događa se nagli porast krvnog tlaka, no taj učinak različito traje. Ukoliko vam je krvni tlak za 5 do 10 mmHg viši nego inače i pola sata nakon šalice crne kave, vaš je krvni tlak osjetljiv na učinak kofeina.

8. **Suočavajte se pravilno sa stresom**

Stres i napetost mogu privremeno povišiti vaš krvni tlak. Razmislite malo o stvarima ili situacijama zbog kojih ste napeti. Radi li se o problemima na poslu, u obitelji, o financijama ili bolestima? Jednom kada shvatite što najviše potiče vašu stresnu reakciju, razmislite o mogućnostima uklanjanja tih stresora. Ukoliko to nije moguće, još uvijek možete poraditi na sebi, na jačanju svoje psihičke, emotivne i duhovne dimenzije. Kako biste se lakše suočavali sa životnim problemima i neudacima.

9. **Kontrolirajte vrijednosti svojeg krvnog tlaka – kod kuće i na sistematskim pregledima**

Povremeno kontrolirajte vrijednosti svojeg krvnog tlaka, jer je hipertenzija kod većine tih i podmukla bolest koja se ne osjeća. Ukoliko već imate razvijenu hipertenziju, vrlo je važno redovito kontrolirati svoj tlak. Ako je stabilan i dobro reagira na terapiju, možete ga i sami mjeriti i voditi računa o njemu. Međutim, ukoliko se nije dobro prilagodio na terapiju koju primате, nestalan je i često “skače”, važno je uskladiti ili promijeniti terapiju uz pomoć liječnika i pod njegovim nadzorom.

10. **Iskoristite podršku obitelji i prijatelja**



Njihova podrška ponekad igra

Autorica: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



LOVE YOUR HEART



zdrava istra
istria sana



► BILJEŠKE





► **BILJEŠKE**





04

SUSRET

▶ **VAŽNOST
TJELESNE
AKTIVNOSTI**



► SAŽETAK

Suvremen način života uglavnom više ne omogućava zadovoljenje dnevnih potreba za fizičkom aktivnošću kojom bismo mogli održati snažne mišiće, preporučenu tjelesnu težinu i dobru kondiciju srčano-žilnog sustava.

Godinama je čovjek smišljao izume pomoću kojih bi smanjio svoje tjelesne napore. Danas pokušavamo pronaći načine povratka k aktivnijem životu. Bez svjesno postavljenog cilja u pogledu tjelovježbe, više ne postizemo potrebnu količinu tjelesne aktivnosti.

➔ POSLJEDICE TJELESNE NEAKTIVNOSTI

1. Povećanje rizika od infarkta srca
2. Povećanje rizika od moždanog udara
3. Povećanje mogućnosti dobivanja hipertenzije (povišenog krvnog tlaka)
4. Češće obolijevanje od šećerne bolesti tipa II
5. Povišenje "lošeg" LDL kolesterola, a sniženje "dobrog" HDL kolesterola
6. Prekomjerna tjelesna težina i pretilost.
7. Smanjenje kvalitete života i skraćena izdržljivost, samostalnost i nezavisnost.
8. Smanjenje tjelesne snage te ubrzan proces starenja
9. Veća učestalost problema vezanih uz koštano-mišićni sustav kao što su bolovi u leđima (u preko 80% slučajeva oni su prouzrokovani slabim ili neelastičnim mišićima), u vratu i ramenom pojasu te pogoršanje koordinacije pokretljivosti
10. Povećanje mogućnosti dobivanja osteoporoze, kao i povećanje njezinog intenziteta te posljedičnih prijeloma kostiju
11. Slabljenje imuniteta
12. Učestalije upale gornjih dišnih putova
13. Usporenje probave
14. Povećan rizik obolijevanja od raka na debelom crijevu
15. Povećan rizik dobivanja raka na dojci
16. Učestaliji kronični umor
17. Veći emocionalni stres, češća anksioznost, nesigurnost, strepnje, depresije; lošije raspoloženje i opće psihičko stanje
18. Lošiji izgled, nepravilnije držanje i samim time negativnija slika o sebi
19. Učestalije i jače glavobolje
20. Smanjen osjećaj ugone i zadovoljstva te bistrijeg razmišljanja, koji se inače potiče tjelovježbom
21. Učestalija ovisnost o drogama i pušenju u obiteljima koje se ne bave nikakvom tjelesnom aktivnošću

Ciljevi dobre tjelesne kondicije svakako su mnogo širi o samog produženja života:

1. Poletno obavljanje svakidašnjih aktivnosti bez prevelikog umaranja
2. Smanjen rizik od gore spomenutih zdravstvenih problema izazvanih tjelesnom neaktivnošću
3. Dovoljna količina energije za rekreativne aktivnosti i omiljene hobije
4. Mogućnost lakšeg suočavanja s nepredviđenim životnim opasnostima
5. Sveukupno povećanje kakvoće življenja

Pokoji dan možemo i preskočiti tjelovježbu, ali je važno najmanje tri do pet dana tjedno biti aktivan, s napomenom da to ne budu uzastopni dani i da tjedni zbroj vremena utrošenog na tjelovježbu bude najmanje oko tri do tri i pol sata!





► TEST

Izračunajte svoj Indeks tjelesne mase (vidi Dodatni materijal):

ITM se računa po formuli:

$$\text{ITM} = \frac{\text{Težina u kilogramima}}{\text{visina u metrima}^2} = \frac{\text{kg}}{\text{m}^2} = \boxed{} \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$$

Npr. za osobu koja ima 70 kg i visoka je 1,70 m, izračun ITM-a bio bi ovakav:

$$\text{ITM} = \frac{70}{1,70 \times 1,70} = 24,22 \text{ (vrijednost ITM-a je normalna)}$$





► RADNI DIO

Konačno smo stigli do susreta na kojem polaznici započinju sa stvarnim, praktičnim promjenama u svojem životu. Nadamo se da ste i vi s nestrpljenjem iščekivali ovaj trenutak! U teoretskom smo dijelu dosad obradili sve ciljeve koji su ponuđeni kao mogućnost rada tijekom ovog tečaja. Svaki je polaznik, bez obzira na područje rada koje si je zacrtao, mogao steći znanja koja će ga učvrstiti u njegovoj odluci. Ali često iskrena želja i teoretsko znanje nisu dovoljni da ostvarimo stvarnu promjenu. Zbog toga i postoji radni dio u ovom tečaju pomoću kojeg vam želimo olakšati ostvarenje vaših ciljeva. Vi ste do ovog trenutka prošli kroz jednotjednu samoanalizu i dobili ste ocjenu vršenja određene navike, bilo pozitivne ili negativne. Dakle, promatrajući sebe jedno vrijeme, već ste se odlučili što želite mijenjati.

Ovaj put ćemo govoriti o tome kako je potrebno još detaljnije precizirati cilj na kojem radimo i koje su karakteristike dobro postavljenog cilja. Osim toga, predložiti ćemo vam i neke ideje koje vam mogu pomoći u lakšem ostvarenju postavljenog cilja.

➔ POSTAVLJANJE TOČNO ODREĐENIH CILJEVA

Karakteristike dobro postavljenog cilja

Kada netko odluči mijenjati svoje navike, vrlo je važno da si postavi točno određen cilj. To će mu uvelike pomoći u ostvarenju željenih rezultata. Na prošlom smo susretu definirali željeno područje rada. Iako je odluka o onome što se želi mijenjati i promatranje vlastitih navika najbolji temelj za daljnji rad, dobro postavljen cilj znači mnogo više od konstatacija poput: "Želim više vježbati" ili: "Želim smanjiti konzumiranje crne kave."

Pri postavljanju ciljeva moramo uvijek misliti i na određeno ponašanje koje želimo mijenjati, a ne samo rezultat koji želimo postići (što ne znači da do njega jednom nećemo i doći). Dakle, nemojte si na primjer reći: "Želim izgubiti 10 kg", već: "Neću više večerati iza 18,00 h". Kratkoročni cilj ostvarit ćete puno lakše od dugoročnog. Neće vam biti teško održati obećanje da ćete do sljedećeg tjedna svakoga dana pojesti dva ploda voća. Ali ako je vaš jedini cilj smanjiti rizik obolijevanja od raka unutar sljedećih deset godina a da si niste odredili konkretne kratkoročne ciljeve na kojima ćete raditi, teško da ćete uspjeti u svojem naumu.

Dobro je postavljen onaj cilj koji je stvaran i ostvariv, ali nije prelagan, već izazovan. Mala analiza onoga što ste odradili u prošlom tjednu pomoći će vam da si postavite takav cilj - dakle, pojačat ćemo ili smanjiti određenu naviku, ali ćemo na tome raditi postupno. Možda u ovom trenutku ne trebam reći: "Nikada više neću kušati salamu!", ali mogu, za početak, upola smanjiti njenu količinu! Važno je pritom biti određen. (Neodređen cilj: "Smanjit ću konzumiranje šećera i slatkiša", određen cilj: "Čaj više neću zaslađivati s tri, već samo s jednom žličicom šećera.") Dobar cilj je također fleksibilan. Naime, ako je moj cilj svakoga dana pojesti jednu jabuku, nemojmo biti nesretni kada nam se dogodi da pri ruci imamo samo krušku. I ona je zdrava!

Precizno postavljen cilj mora u sebi sadržavati odgovor na pitanje što ću raditi, dokad ću to raditi i koliko često, dugo ili koju količinu. Evo nekoliko primjera:

- * Sljedeća dva tjedna hodat ću najmanje 2 puta tjedno u trajanju od po 30 minuta.
- * Do 31. siječnja provodit ću najmanje 30 minuta sa svojim djetetom 4 dana u tjednu.
- * Sljedećih mjesec dana neću provesti više od sat vremena pred TV-om, najmanje 5 dana u tjednu.





Duljina vođenja dnevnika promjene

Različita su mišljenja o tome koliko dugo treba svjesno raditi na određenom cilju da bi se stvorila nova, dobra navika ili iskorijenila stara, loša. To svakako ovisi i o samom cilju na kojem se radi. Na primjer kod odvikavanja od pušenja prvih pet dana je kritično, nakon 2-3 mjeseca odupiranje je puno lakše, ali tek nakon 2-3 godine nepušenja uvelike će opasti vjerojatnost da se bivši pušač vrati na stari porok! Ali u ovom slučaju već govorimo o ovisnosti.

Za usvajanje nove navike poput tjelovježbe, neki autori smatraju da je potrebno najmanje tri tjedna smišljenog rada. Na ovim zdravstvenim radionicama polaznici moraju voditi svoj dnevnik i izvještavati o svojem napretku najmanje još 2 tjedna nakon samoanalize.

➔ MOJ CILJ

Opredijelite se za jednu od sljedećih tvrdnji (zaokružite slovo ispred nje) i ispunite je shodno svojoj odluci!

- Sljedećih deset dana pojest ću svakodnevno najmanje _____ (komada ili grama) voća.
- Sljedećih deset dana pojest ću svakodnevno najmanje _____ (komada ili grama) povrća.
- Sljedećih deset dana popit ću svakodnevno najmanje _____ čaša (po 2 dl) vode.
- Sljedećih deset dana hodat ću najmanje _____ minuta _____ puta tjedno.
- Sljedećih deset dana smanjit ću uporabu _____ (upišite konkretnu namirnicu - mliječna ili mesna skupina) na najviše _____ (puta, grama, komada, dl) _____ puta tjedno.

➔ ZAMJENA UMJESTO ODRICANJA

Vjerojatno ste dosad zapazili da ciljeve koji su vam ponuđeni možemo podijeliti na dvije skupine. S jedne strane tu su dobre navike koje želimo učvrstiti ili iznova izgraditi, a s druge strane loše navike koje će neki polaznici nastojati suzbiti odnosno smanjiti unos mesnih prerađevina ili mliječnih proizvoda. Dugogodišnja iskustva mnogih osoba koje su mijenjale svoje zdravstveno ponašanje pokazuju da je mnogo lakše odreći se neke stare, loše navike ukoliko se ona istodobno nadomješta novom, pozitivnom navikom. Znanstvenici su utvrdili da je to rezultat načina rada naših moždanih stanica. Naime, vrlo pojednostavljeno rečeno, navike stvaraju duboko utabane staze kroz naše moždane putove. Potrebno je dugo vremena da se takve staze "zatrpaju" - zaborave. Njihov trag često zauvijek ostaje u nama. Zato ćete, na primjer, znati ponovno voziti bicikl ako na njega sjednete i deset godina nakon zadnje vožnje. Ako osoba koja pokušava oslabiti negativnu naviku istodobno uči novu i pozitivnu, u njezinim se moždanim prostorima stvaraju "zaobilaznice" onih utabanih staza, koje sve više jačaju i dublje se ukorjenjuju. To uvelike olakšava "zaboravljanje" starih poroka. Zbog toga se u mnogim programima odvikavanja od pušenja novopečeni nepušači uče grickati mrkvu i celer ili piti čistu vodu u trenutku kada osjete želju za cigaretom.

➔ VAŠ IZBOR

Stoga, ukoliko ste se i vi odlučili za smanjenje konzumiranja štetnih namirnica, primijenite ove savjete! Prošli puta ste precizirali na kojoj ćete konkretnoj namirnici raditi. Ovaj put naznačite čime biste je zamijenili. Evo nekoliko savjeta: ako ste izabrali namirnicu iz skupine mesa i mesnih prerađevina, zamjene





moгу biti: vegetarijanska salama, vegetarijanske paštete, sojine hrenovke i slično. Riba i bijelo meso također su bolje varijante od crvenog mesa i suhomesnatih proizvoda.

Želite li smanjiti konzumiranje punomasnih mliječnih proizvoda, najbolje su također vegetarijanske alternative kao što su sojino mlijeko, tofu sirevi, vegetarijanski namazi, sojino vrhnje. Ovo je svakako prilika da iskušate nove, zanimljive vegetarijanske recepte. Ako se bojite tako naglog skoka, obvezatno prijedite na obrano mlijeko, "light" jogurte i svježi kravljji sir. Također, umjesto sendviča sa sirom i salamom i sličnih marendi odlučite se za voće, orašaste plodove ili žitarice za doručak (zobene ili kukuruzne pahuljice i slično).

Ukoliko želite smanjiti konzumiranje štetnih namirnica, dopunite sljedeće rečenice:

Kao što sam već naznačio/la, moj je cilj smanjiti uporabu _____ (upišite konkretnu namirnicu). Trudit ću se zamijeniti tu namirnicu _____ (upišite jednu ili dvije konkretne zamjene koje ćete unaprijed pripremiti).

➔ KORISNA POMAGALA

Postoje tzv. pomagala koja vam mogu olakšati put k ostvarenju vaših ciljeva. To su podciljevi, podsjetnici, nagrada, potpora i obećanja.
PODCILJ.

Podciljem smatramo male zadatke koji nam mogu pomoći pri ostvarenju glavnog cilja. Na primjer, ukoliko vam je cilj pijeње 1 boce čiste vode dnevno, podcilj može biti priprema (kupnja) 7 boca vode na početku tjedna. Ili, ukoliko želite smanjiti konzumiranje slanine, podcilj može biti uklanjanje te namirnice iz kuće ili priprema zamjenskih namaza prema gornjim receptima.

MOJ PODCILJ (po želji): _____

PODSJETNICI.

Male stvari poput ceduljice na hladnjaku, novi privjesak na ključu, čaša ili tenisice na vidljivom mjestu mogu nas podsjećati na cilj koji smo si zadali sve do stvaranja nove navike.

MOJ PODSJETNIK (po želji): _____

NAGRADA. Neke osobe jako vole ovakvo "pomagalo"! Naime, ako ste ostvarili svoj cilj, kupite si nešto što vam je drago, a inače si ne biste priuštili. Odluka da ćete se nagraditi može ojačati vašu motivaciju za rad!

MOJA NAGRADA (po želji): _____

POTPORA ILI DANO OBEĆANJE. Pronađite blisku osobu kojoj ćete povjeriti svoj plan rada i koja će vas u tome podupirati. Izrazite svoju odluku pred većom skupinom ljudi. Bit će vam neugodno prekršiti obećanje pa ćete lakše ustrajati na ostvarenju svojeg cilja.

MOJA POTPORA (po želji): _____

MOJE OBEĆANJE (obvezatno)

Izjavljujem da ću tijekom sljedećih tjedan dana ozbiljno poraditi na svojem cilju i da ću ga ispuniti!

Vaš potpis: _____





DNEVNIK PROMJENE – domaći rad

Ispunjavajte sljedeću tablicu tijekom sedam dana na isti način kao što ste vodili dnevnik samoanalize, samo radite na tome da dosegnete postavljeni cilj!

	DATUM	CILJ postignut DA/NE	KOLIČINA (čša vode, vremena hoda, komada ili grama hrane)	KOMENTARI problemi kada, zašto, raspoloženje, situacije, društvo, prepreke
1. dan				
2. dan				
3. dan				
4. dan				
5. dan				
6. dan				
7. dan				



► DODATNI MATERIJAL

- 11 Mjerenje idealne tjelesne težine**
- 21 Tjelesna aktivnost i moždani udar**
- 31 Tjelesna aktivnost i povišeni krvni tlak**
- 41 Tjelesna aktivnost i prekomjerna tjelesna težina**
- 51 Tjelesna aktivnost i šećerna bolest**
- 61 Tjelesna aktivnost kod stresa**
- 71 Tjelesna aktivnost nakon srčanog infarkta**



Mjerenje idealne tjelesne težine

Idealna tjelesna težina jest zdrava tjelesna težina koja ima povoljan utjecaj na zdravlje. Da bismo procijenili ulazimo li u skupinu osoba sa zdravom tjelesnom težinom, potrebno je izvršiti nekoliko jednostavnih mjerenja.

Uobičajeni i najčešći pokazatelj koji služi za ocjenu stanja uhranjenosti odraslih osoba jest indeks tjelesne mase (u daljnjem tekstu ITM). ITM se računa po formuli:

$$\text{ITM} = \frac{\text{TEŽINA U KILOGRAMIMA}}{\text{VISINA U METRIMA}^2}$$

Npr. za osobu koja ima 70 kg i visoka je 1,70 m, izračun ITM-a bio bi ovakav:

$$\text{ITM} = \frac{70}{1,70 \times 1,70} = 24,22 \text{ (vrijednost ITM-a je normalna)}$$

Kod odraslih osoba s idealnom tjelesnom težinom, vrijednosti ITM-a kreću se od 18,5 do 25.

Osobe s vrijednostima ITM-a preko 25 imaju prekomjernu tjelesnu težinu (ITM od 25 do 30 označava povećanu tjelesnu težinu, a ITM preko 30 označava pretilost).

Tablica 1. Kriteriji Svjetske zdravstvene organizacije za ocjenu stanja uhranjenosti i klasifikaciju stupnjeva pretilosti u odraslih osoba prema vrijednostima indeksa tjelesne mase (ITM) i procjena rizika za razvoj bolesti

Klasifikacija	Indeks tjelesne mase (ITM kg/m ²) Ž (19 do 24) M (20 do 25)	Razina rizika za razvoj bolesti povezanih s prekomjernom tjelesnom težinom
Pothranjenost	< 18,5	Malen
Normalna, poželjna težina	18,5 - 24,9	Prosječan
Povećana težina	25,0 - 29,9	Blago povećan
Pretilost I. stupnja	30,0 - 34,9	Umjereno povećan
Pretilost II. stupnja	35,0 - 39,9	Visok
Pretilost III. stupnja	≥ 40,0	Vrlo visok

▶ USPOREDITE SVOJ ITM S VRIJEDNOSTIMA U TABLICI I ODREDITE RAZINU ZDRAVSTVENOG RIZIKA!

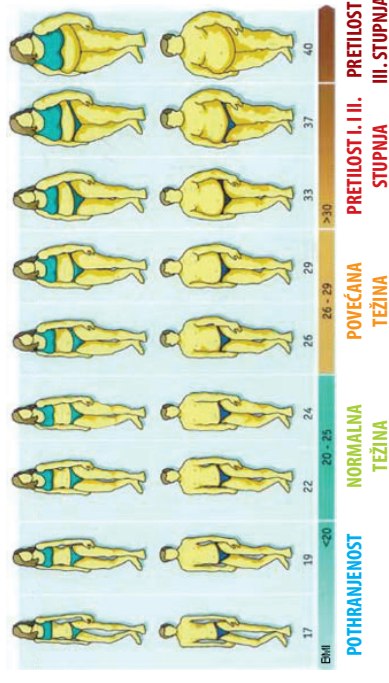
Aktualne studije preventivne medicine ukazuju da je od velike važnosti izračunati i količinu opasnog masnog tkiva koje se nakuplja oko unutarnjih organa i u području trbuha. Mjerenje obujma trbuha krojačkim metrom, naime, govori mnogo više o mogućim zdravstvenim rizicima nego ITM. Zdravstveno gledano, nije svedjedno kako je masno tkivo raspoređeno: centralno ili periferno. Muški tip debljine podrazumijeva veliki trbuh, uz tanke ruke i noge, a ženski tip debela bedra i stražnjicu. Muški je tip zdravstveno rizičniji zbog endokrinološke aktivnosti tzv. visceralne masti u trbuhu.

Obujam trbuha mjeri se tako da se krojački metar stavi na sredinu između donjeg rebra i bedrene kosti, na najdeblji dio trbuha te se omota ravno oko struka, vodeći računa da prolazi kroz navedene točke.

Tablica 2. Obujam trbuha u odraslih osoba i razina rizika za razvoj metaboličkih komplikacija

Obujam trbuha izražen u cm		Razina rizika za razvoj metaboličkih komplikacija
Muškarci	Žene	
≥ 94	≥ 80	Povećana
≥ 102	≥ 88	Vrlo visoka

▶ PRAVILO GLASI – ŠTO JE VIŠE CENTIMETARA OKO STRUKA, VEĆI JE ZDRAVSTVENI RIZIK, A SVAKI JE SUIVIŠNI CENTIMETAR OPASAN!



▶ **VEĆ DANAS MOŽETE ODLUČITI PROMIJENITI SVOJ ITM I OPSEG STRUKA TE USMJERITI SVOJ ORGANIZAM U ZDRAVOM SMJERU!**



Autorica: **Marijana Rajević Kazalac**, profesorica psihologije
Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



► Tjelesna aktivnost i moždani udar

Moždani udar jedan je od vodećih uzroka smrtnosti i invaliditeta u Hrvatskoj, a posljedice su ponekad devastirajuće. Unatoč saznanjima, istraživanjima, čimbenicima rizika i liječenju, prevencija ostaje najznačajniji dio u očuvanju zdravlja. Tjelesna aktivnost ostaje najtemeljitija metoda prevencije, jer djeluje na sve glavne čimbenike rizika odjednom, ali je isto tako važna u fazama oporavka. Tjelesna aktivnost djeluje na smanjenje tlaka, smanjenje prekomjerne težine, razinu kolesterola i toleranciju glukoze te na cijeli krvni sustav općenito.

Moždani udar zbog svoje prirode i patološkog mehanizma zahtijeva posebnu pažljivost kod odabira tjelesne aktivnosti. Posljedica je moždanog udara ponekad i smanjena pokretljivost (hod), što pridonosi smanjenoj aktivnosti. Zato je vrlo važno nastaviti s aktivnošću nakon moždanog udara, jer ne poboljšava samo fizičko stanje čovjeka, nego i mentalno zdravlje. Prije započinjanja s aktivnošću potrebno je savjetovati se s liječnikom, fizioterapeutom i/ili medicinskom sestrom.

Važno je odabrati aerobnu tjelesnu aktivnost koja vam se sviđa. Aerobna je svaka aktivnost koja ima ritmička ponavljanja, traje dulje od tri minute i obuhvaća veliku skupinu mišića: hodanje, ples, plivanje, vožnja bicikla (sobni bicikl), tenis, kuglanje, boćanje, vrtlarjenje ili kućanski poslovi.

Nakon moždanog udara u većini je slučajeva moguće u potpunosti se vratiti svim aktivnostima, ali treba pripaziti na težinu i trajanje te na učestalost vježbi.

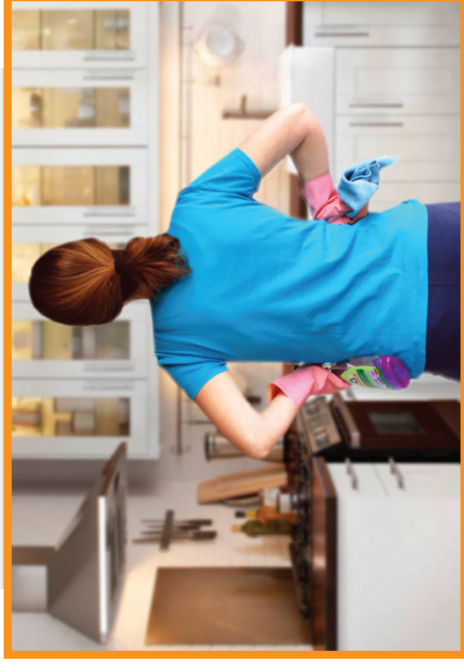
Istraživanja su pokazala da aerobna aktivnost u ranoj i kasnoj fazi oporavka poboljšava:

- aerobni kapacitet – znatno dokazano da tkivo postaje bogatije kisikom, što smanjuje mogućnost recidiva i poboljšava rad srca
- rad srca – srčani se ritam ne povećava, što smanjuje umor i mogućnost infarkta
- krvni tlak – normalizira ga, što znatno utječe na prevenciju novih moždanih udara i krvnih bolesti općenito
- hod – dokazano poboljšava hod, brzinu hoda te prijedene udaljenosti
- izdržljivost – dokazano je da se povećava, što otklanja znakove umora i iscrpljenosti
- depresija – otklanja simptome depresije i lošeg raspoloženja (ali ne trajno)
- kvalitetu života – podiže kvalitetu života u svim aspektima te time utječe na samopouzdanje i vraćanje svakodnevnim aktivnostima
- balans – poboljšava ravnotežu.

Potrebno je napomenuti da vježbanje morate ODMAH prekinuti i obratiti se svojem liječniku ukoliko dođe do bilo koje od ovih smetnji:

- omaglica – zamućen vid ili blještavilo
- bolovi – nagla pojava boli u prsima ili glavi
- problemi s disanjem – treba razlikovati zadihanost od zaduhe, prilikom koje se javlja “borba za zrak”
- trnci – nagla pojava trnaca u rukama ili nogama tijekom aktivnosti
- vrtoglavica – jake vrtoglavice koje se iznenada javljaju tijekom aktivnosti.

Moguće je da se ove smetnje povuku nakon promjena u aktivnostima.



Autor: **Sanel Hrvatin**, viši fizioterapeut

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



► Tjelesna aktivnost i povišeni krvni tlak

Tjelesna aktivnost uvelike pomaže u regulaciji krvnog tlaka te ima niz blagotvornih učinaka na srce i krvnižilni sustav općenito. Tjelesna aktivnost, u pravilu, u početku podiže krvni tlak, koji se kasnije zbog relaksacije mišića i krvnih žila spušta ispod kritičnih vrijednosti.

Različite tjelesne aktivnosti imaju različite učinke na krvni tlak. Aerobne aktivnosti najviše pomažu vašem srcu, a među njih spadaju sve ritmične i ponavljajuće vježbe koje uključuju rad velikih grupa mišića (nogu, ramena, ruku). Hodanje, trčanje, plivanje, vožnja bicikla, tenis, ples, košnja travnjaka, okopavanje vrta, sve su to aerobne aktivnosti koje povoljno utječu na snižavanje tlaka, dok su ostale aktivnosti manje korisne. Treba izbjegavati aktivnosti jakog intenziteta u kratkim periodima, poput sprinta, dizanja utega i nošenja teških tereta uz ili niz stepenice.

Ukoliko bolujete od hipertenzije, svakako biste se trebali posavjetovati sa svojim liječnikom, fizioterapeutom i/ili medicinskom sestrom prije započinjanja tjelesnih aktivnosti.

Odrasla bi se osoba trebala svakodnevno najmanje 30 minuta baviti umjerenom tjelesnom aktivnošću, najmanje pet puta tjedno. Umjeren tjelesna aktivnost dovoljna je da vam postane toplo i da vam ubrza disanje, ali da još uvijek možete govoriti i da vam ne nedostaje zraka. Ponekad će biti teško odraditi svih 30 minuta u jednom danu, pogotovo na početku, ali pojačavajući polako i postupno svoju aktivnost, napredovat ćete brzo i sigurno.

Tjelesna aktivnost ne smije vam predstavljati kaznu, nego bi trebala pružati veselje. Odabirom one tjelesne aktivnosti koja vas veseli brže ćete doći do željenih rezultata. Kako vam ne bi dosadilo vježbati, povežite se s prijateljima, kolegama i obitelji te vježbajte zajedno. Za vježbu nisu potrebne ni skupe teretane ni skupa oprema. Samo je potrebno povećati vlastitu aktivnost tijekom uobičajenog dana.

Kako? Evo nekoliko savjeta:

- svakim danom sve više pješajte – izbjegavajte auto i javni prijevoz za kratke relacije
- koristite se stubama umjesto dizalom
- izađite iz autobusa jednu stanicu prije odredišta

- izvedite psa jedanput više od uobičajenog ili samo produžite uobičajenu rutu
- idite na posao (u grad) pješače ili biciklom
- prošećite za vrijeme pauze ili nakon ručka
- razmislite o aktivnostima koje vas čine sretnima



te se pokušajte uključiti u njih.

Autor: **Sanel Hrvatin**, viši fizioterapeut

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



LOVE YOUR HEART



► Tjelesna aktivnost i prekomjerna tjelesna težina

Pretilost (prekomjerna težina) jedan je od glavnih čimbenika rizika obolijevanja od kardiovaskularnih bolesti. Uzrokuje povišene razine šećera i kolesterola u krvi te povišen krvni tlak, a pretile su osobe izložene srčanim i moždanim udarima, dijabetesu i određenim tipovima raka. Pretilost je ozbiljan problem koji pogađa čitav niz organa, od vaših kostiju i mišića, pa do onih najosjetljivijih i najvažnijih, srca i krvnih žila.

Postoji cijeli niz dijeta "modernog" doba koje jamče gubitak tjelesne težine u vrlo kratkom vremenu – što često nije istina ili dovodi do brzog vraćanja tjelesne težine (*jo-jo efekt*). Dijeta mora biti planski osmišljena uz savjetovanje sa stručnim osobama (liječnicima, nutricionistima). Svaka dijeta bez tjelesne aktivnosti naporna je i često bezuspješna. Tjelesna aktivnost pojačat će potrošnju kalorija te samim time i sagorijevanje masnih naslaga.

Tjelesnom aktivnošću, uz pravilnu prehranu, lakše ćete gubiti težinu, ali i pozitivno utjecati na cijeli niz čimbenika koji smanjuju rizik od kardiovaskularnih i drugih bolesti. Vaše će tijelo brže trošiti unesene kalorije i prekomjerne zalihe masti, ubrzavanjem

krvotoka olakšat ćete odstranjivanje naslaga sa stijenki krvnih žila, srce će lakše podnositi teret prekomjernog rada te ćete se u konačnici osjećati bolje. Svojim djelovanjem tjelesna aktivnost utječe na smanjenje potkožnog masnog tkiva te na ubrzanje metabolizma, a znatno utječe i na hormonski sustav, koji opet svojim djelovanjem sprječava pojavu suvišnih kilograma. Tjelesnu aktivnost treba prilagoditi vašim potrebama i mogućnostima.

Danas prevladava mišljenje da je za tjelesnu aktivnost potrebno mnogo vremena, ulaganje velikih napora i skupa oprema. Međutim, stvarnost je sasvim suprotna. Ove aktivnosti zahtijevaju samo vašu dobru volju:

hodanje, plivanje, trčanje, vožnja bicikla, vrtlarjenje, kućanski poslovi i slično. Ove je aktivnosti potrebno obavljati 30 minuta tri do sedam puta tjedno. Poželjno je da traju 30 minuta neprekidno, ali isto se tako mogu izvoditi i više puta tijekom dana po pet ili deset minuta (ne kraće od tri minute). Savjeti za povećanje tjelesne aktivnosti:

- ▶ svakim danom sve više pješajte – izbjegavajte auto i javni prijevoz za kratke relacije
- ▶ koristite se stubama umjesto dizalom

- ▶ izađite iz autobusa jednu stanicu prije odredišta
- ▶ izvedite psa jedanput više od uobičajenog ili samo produžite uobičajenu rutu
- ▶ idite na posao (u grad) pješice ili biciklom
- ▶ prošetajte nakon večere
- ▶ obavljajte kućanske poslove
- ▶ vikendom provodite vrijeme u prirodi
- ▶ vozite sobni bicikl dok gledate TV.

- ▶ **NE ZABORAVITE, PRETILOST KONTROLIRATE SAMI, A MEDICINSKO JE OSOBLJE TU DA VAM POMOGNE U TOM!**



Autor: **Sanel Hrvatin**, viši fizioterapeut

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



LOVE YOUR HEART



zdrava istra
istria sana

► Tjelesna aktivnost i šećerna bolest

Šećerna bolest ili diabetes mellitus (u nastavku teksta dijabetes) jedna je od važnih kroničnih bolesti naše populacije, a izravno je povezana s načinom života. Iako je tjelesna aktivnost važnija kao preventivni oblik zaštite od pojave dijabetesa, i osobe koje već boluju od te bolesti imaju višestruke koristi od aktivnosti.

Tjelesna aktivnost povećava osjetljivost stanica organizma na inzulin, tako da stanice tkiva povećavaju svoju sposobnost vezanja inzulina pa osoba s dijabetesom koja vježba može povećati unos hrane kod iste koncentracije inzulina ili postupno smanjivati doze inzulina. Tjelesnom aktivnošću kontrolira se i tjelesna masa. Gubitak na težini u osoba s dijabetesom tipa 2 povećava kontrolu razine glukoze u krvi. Kontrola glukoze ključni je faktor u sprječavanju komplikacija dijabetesa! Tjelesna aktivnost smanjuje kardiovaskularne rizične faktore koji u kombinaciji s dijabetesom dovode do aterosklerotske bolesti srca i krvnih žila, smanjuje razinu lipida te smanjuje stres. Vježbanje ima snažan psihološki učinak. Povećava se samopouzdanje, a i manja je ovisnost o lijekovima.

Nekoliko savjeta za vježbanje:

- prije započinjanja s aktivnošću posavjetujte se s liječnikom, fizioterapeutom i/ili medicinskom sestrom
- nikad ne pretjerujte s aktivnošću, umjerena tjelesna aktivnost sasvim je dovoljna, odnosno važno je da cijelo vrijeme još uvijek možete govoriti i da vam ne

nedostaje zraka

- uvijek pijte tekućinu prije, za vrijeme i poslije aktivnosti
- zašтите stopala prozračnom obućom i pamučnim čarapama te ih uvijek pregledajte prije i poslije aktivnosti
- neka što manji dio aktivnosti izravno i jako opterećuje stopala (više vožnje bicikla i hodanja, a manje trčanja)
- unosite šećer i prije i za vrijeme aktivnosti
- sa sobom uvijek nosite jednostavne šećere, bombone ili slatki sok
- izmjerite razinu šećera u krvi prije početka aktivnosti, ako je niska uzmite međuobrok
- uvijek imajte karticu koja upućuje na to da ste dijabetičar.

Predložene aktivnosti najbolje odgovaraju zbog svoje ritmičnosti, dužeg trajanja i obuhvata velikih skupina mišića:

- hodanje, brzo hodanje, trčanje
- vožnja bicikla
- plivanje
- aerobika
- gimnastičke vježbe
- vrtlarjenje
- vježbanje spravi poput stepera ili Orbitreka.

Vježbanje ne iziskuje ni previše vremena ni previše mjesta ni novca. Malim promjenama životnih navika višestruko ćete povećati tjelesnu aktivnost:

- svakim danom sve više pješajte— izbjegavajte auto i javni prijevoz za kratke relacije
- koristite se stubama umjesto dizalom
- izađite iz autobusa jednu stanicu prije odredišta
- izvedite psa jedanput više od uobičajenog ili samo produžite uobičajenu rutu
- idite na posao (u grad) pješice ili biciklom
- prošćite nakon večere
- obavljajte kućanske poslove
- vikendom provodite vrijeme u prirodi
- vozite sobni bicikl dok gledate TV.



Autor: **Sanel Hrvatin**, viši fizioterapeut

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



LOVE YOUR HEART



► Tjelesna aktivnost kod stresa

S obzirom na to da stres može narušiti zdravlje, postavija se pitanje može li nam tjelesna aktivnost pomoći da se adekvatnije suočimo sa stresom te na taj način zaštitimo zdravlje. Znanstvena istraživanja pokazuju da je to moguće, a evo i zašto:

- Tjelesna aktivnost može smanjiti razinu tzv. hormona stresa (kortizola) i povećati razinu tzv. hormona sreće (serotonina i endorfina), što utječe na poboljšanje raspoloženja.
- Tjelesna aktivnost omogućuje “isključivanje” iz svakodnevnih obveza i problema te time utječe na pozitivne promjene psihičkog stanja.
- Tjelesna aktivnost može poslužiti kao “ispušni ventil”. Veliki broj ljudi koristi intenzivne aktivnosti, poput trčanja, boksanja, borilačkih sportova ili dizanja utega, kako bi se riješili nakupljenih negativnih emocija.
- Tjelesna aktivnost smanjuje reaktivnost na stres, što znači da su osobe koje se redovito bave tjelesnom aktivnošću manje podložne stresu.

Tjelovježba potiče lučenje tvari koje djeluju kao prirodni antidepresivi i anksiolitici – noradrenalin, endorfina i encefalina. Osim toga, redovito vježbanje snižava koncentraciju estrogena, čime se sprječava nastanak i

rast estrogen-ovisnih tumora, čiji su tipični primjeri miomi, endometriozna i rak dojke. Fizičke aktivnosti mogu uvelike smanjiti stres i intenzitet reakcija na stres. Posebno su korisne aerobne vježbe poput hodanja, trčanja, plivanja ili vožnje biciklom. Istezanje je korisno kod napetosti mišića. Aerobne vježbe podižu i razinu određenih kemikalija u mozgu koje poboljšavaju raspoloženje i čine nas zadovoljnijima samim sobom. Redovita fizička aktivnost (tri puta tjedno po jedan sat) vrlo je korisna strategija nošenja sa stresom.

Ljudi koji umjereno vježbaju, ali redovito hodaju, trče, voze bicikl, plivaju, bave se aerobikom ili vježbaju u teretani, uviđaju da im tjelovježba pouzdano podiže raspoloženje, ne čineći ih umornima ni euforičnima. Dapače, osjećaju se opušteno, usredotočeno i budno.

Nakon nekog vremena redovitog vježbanja njihova se motivacija ne odnosi više samo na želju da se poboljša zdravlje. Umjesto toga, oni se drže programa tjelovježbe zato što iz nje crpe stvaran užitek – ono poboljšanje raspoloženja koje nevjerači traže u kofeinu, alkoholu te hrani s mnogo šećera i masti.

Umjerena do energična tjelovježba smanjit će napetost, rastjerati tjeskobu i depresivne misli te se uspješno boriti protiv želje za alkoholom i hranom.

Michael H. Sacks, predani atletičar i psihijatar, smatra da bi nekoliko čimbenika moglo pridonijeti pozitivnom djelovanju tjelovježbe na raspoloženje, a među njima:

- odluka da se započne vježbati – mnogi se nezadovoljni ljudi osjećaju bolje nakon prvog napora tjelovježbe

- simbolično značenje tjelovježbe – činim nešto kako bih si pomogao, bit ću zdraviji
- svraćanje misli s briga i problema
- užitek svladavanja nekog sporta
- pozitivna slika o samome sebi
- fiziološki učinak – bolje stanje srca i krvnih žila,



izdržljivost, mišićna snaga, držanje i probava

Autorica: **Marijana Rajević Kazalac**, profesorica psihologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



LOVE YOUR HEART



► Tjelesna aktivnost nakon srčanog infarkta

Tjelesna aktivnost ima niz povoljnih utjecaja na srčano-žilni sustav, kako u prevenciji srčanog infarkta, tako i nakon njega.

Poboljšava cirkulaciju krvi u svim žilama u tijelu i u samom srčanom mišiću (povećava promjer koronarnih arterija i poboljšava mikrocirkulaciju), smanjuje rizik od aritmija te mogućnost stvaranja ugrušaka.

Osim izravnim učincima na srce i cirkulaciju, tjelesna aktivnost povoljno utječe i na ostale rizične čimbenike koronarne bolesti: povišenu razinu masnoća u krvi, arterijsku hipertenziju, šećernu bolest i debljinu.

Svojim povoljnim učincima na srce i krvne žile kod bolesnika s koronarnom bolešću (preboljeni srčani infarkt, stabilna angina pektoris, stanje nakon operacije srčanih premosnica ili perkutane koronarne intervencije s ugradnjom stenta) tjelesna aktivnost povoljno utječe na smanjenje srčanih simptoma i poboljšanje kvalitete života, smanjuje vjerojatnost ponavljanja srčanog infarkta i ponovnih bolničkih liječenja te značajno smanjuje srčanu i sveukupnu smrtnost.

Rehabilitaciju koja je započeta u bolnici potrebno je nastaviti u kućnim uvjetima po uputama koje je dao liječnik prije izlaska iz bolnice te u specijaliziranoj ustanovi za rehabilitaciju srčanih bolesnika.

Tjelesna aktivnost mora biti postupna i individualno prilagođena mogućnostima i potrebama svakog

pacijenta. Treba biti primjerena stupnju oštećenja srčanog mišića i njegovoj preostaloj funkciji te životnoj dobi i prethodnoj tjelesnoj kondiciji bolesnika. Doza i intenzitet tjelesne aktivnosti moraju biti određeni u dogovoru s kardiologom.

Već se tijekom rehabilitacije nakon srčanog infarkta započinje s blagom tjelesnom aktivnošću, poput laganih šetnji, plivanja i lagane gimnastike.

Na završetku rehabilitacije bolesnika s preboljenim srčanim infarktom ili provedenom revaskularizacijom miokarda procjenjuje se rizik nastavka tjelesne aktivnosti te priprema program i stupanj tjelesne aktivnosti nakon otpusta.

Procjena se određuje ultrazvukom srca i ergometrijskim testiranjem (testom opterećenja na pokretnoj traci ili biciklu).

U kasnijem tijeku oporavka (nakon nekoliko mjeseci) te po poboljšanju kondicije i uz odsustvo tegoba preporučuje se najmanje 30 minuta umjerene aerobne tjelesne aktivnosti (55 do 75% maksimalne srčane frekvencije) barem pet puta tjedno (brzo hodanje, trčanje, vožnja bicikla, plivanje i sl.).

Zaključak:

Tjelesna je neaktivnost važan neovisni rizični čimbenik koronarne bolesti na koji možemo utjecati, kako prije, tako i nakon preboljenog srčanog infarkta.

Redovita umjerena tjelesna aktivnost značajno smanjuje i druge rizične čimbenike koronarne bolesti te tako značajno smanjuje učestalost i smrtnost od ponovljenog srčanog infarkta.

Tjelesna aktivnost treba biti neizostavan dio načina života bolesnika nakon preboljenog srčanog infarkta.



Autor: **Dalibor Cukon**, doktor medicine, specijalist internist
Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



LOVE YOUR HEART



zdrava istra
istria sana



► **BILJEŠKE**



05

SUSRET

► **UPOTREBA
ALKOHOLA I
SRČANE BOLESTI**



► SAŽETAK

► ŠTETNI UČINCI I MOGUĆE POSLJEDICE UPORABE ALKOHOLA

Fizičke i psihičke bolesti i stanja koja su povezana s uporabom alkohola: ciroza jetre, varikoziteti jednjaka, gastroezofagealni refluks, alkoholni hepatitis, upala gušterače, gastritis, čir na želucu, pad imuniteta, veći rizik obolijevanja od SIDE i mnogih vrsta zloćudnih bolesti, tuberkuloza, učestalije upale pluća, viši krvni tlak, češći moždani udari i srčane bolesti, povišenje kolesterola i triglicerida, smanjenje šećera u krvi, manjak vitamina i minerala, kronični umor, ketoacidoza, osteoporozna, giht, rabdomioliza, anemije, bolne menstruacije, smanjenje trombocita, slabljenje seksualnih funkcija, debljanje, opadanje kritičnosti i moralnosti, mogući stupor i koma, trovanje i smrt, periferna neuropatija, atrofija mozga, propadanje malog mozga, razne duševne bolesti, fizičke ovisnosti, traume kao rezultat prometnih nesreća, epileptički napadaji, delirium tremens, slabljenje pamćenja, smanjenje sposobnosti učenja, oštećenja fetusa...

Ovisnost o alkoholu uzrokuje i nebrojene **socijalne probleme:** neadekvatno obavljanje roditeljskih dužnosti, bračne probleme, rastave, nasilja i različite vrste zlostavljanja unutar i izvan obitelji, izostajanje s posla, napuštanje djece, izvanbračnu djecu, ubojstva i samoubojstva...

Dokazano je da fitokemikalije iz skupine flavonoida zaštićuju srce. Posebno se među njima ističe kvercetin. Tu vrstu flavonoida nalazimo u crnom grožđu, crnom grožđanom soku i crnom vinu. Međutim, i mnoge druge namirnice također sadrže te dragocjene tvari: jabuke, višnje, jagode, borovnica, grejp, kelj, korjenasto povrće, luk i žitarice. Nije potrebno koristiti crno vino da bismo dobili njegove dobrobiti.

SZO: Čak je i umjereno konzumiranje alkoholnih pića štetno i treba ga u potpunosti izbjegavati. Jedina sigurnost da osoba neće "skliznuti" u preveliku uporabu alkohola jest potpuna apstinencija. Najbolje je ne započinjati s tom navikom.

Nitko nikada nije dokazao da osoba koja zdravo živi ima ikakvu dobrobit i od najmanje količine alkohola! Znanstvenici se općenito slažu da nitko ne treba započeti piti alkohol u bilo kojem obliku da bi njegovo srce bilo zdravije. Postoje mnogi učinkovitiji načini da zaštitimo svoj srčano-žilni sustav, a istodobno i sve ostale sustave našeg organizma.





► TEST

➔ TEST AKTUALNOG STRESA

UPUTSTVA ZA RJEŠAVANJE: Slijedeća pitanja govore o vašim osjećajima i o tome kako su se stvari odvijale u vašem životu u **tijeku prošlog mjeseca**. Za svako pitanje naznačite odgovor (kvadratić) koji najbliže odgovora stvarnosti u vašem životu. Budući da ne postoje točni i netočni odgovori, najbolje je da se dugo ne zadržavate na svakom pitanju, već da stavite odgovor koji vam na prvi pogled izgleda primjenjiv.

1. Kako ste se općenito osjećali tijekom prošlog mjeseca?

- 5 Odlično
- 4 Vrlo dobro
- 3 Uglavnom dobro
- 2 Veoma promjenjivog raspoloženja
- 1 Uglavnom loše
- 0 Veoma loše

2. Jeste li bili nervozni i da li vas je to ometalo?

- 0 Da to je izuzetno točno, često nisam mogao/la raditi dugo ili brinuti se za neke stvari
- 1 Da, to je približan opis mog stanja
- 2 Dosta često je bilo tako
- 3 Ponekad mi je "nervoza" smetala
- 4 Pomalo sam bio/la nervozan
- 5 Ne, nisam

3. Jeste li bili u stanju čvrsto kontrolirati svoje ponašanje, misli i osjećaje?

- 5 Da, definitivno
- 4 Da, gotovo uvijek
- 3 Uglavnom
- 2 Ne tako dobro
- 1 Ne, i to mi pomalo smeta
- 0 Ne, i to mi jako smeta

4. Da li ste se osjećali toliko tužnima, obeshra- brenima, beznadežnima ili ste imali toliko problema da ste se pitali da li išta ima smisla?

- 0 Da, to je toliko točno da sam sve pustio/la "neka voda nosi"
- 1 Da, to je približan opis mog stanja
- 2 Dosta često je bilo tako
- 3 Ponekad, dovoljno da mi to smeta
- 4 Pomalo
- 5 Ne, nisam



**5. Da li ste bili pod bilo kakvim pritiskom ili stresom, ili ste se tako osjećali?**

- 0 Da, gotovo više nego što bih mogao/la podnijeti
- 1 Da, pod dosta velikim pritiskom
- 2 Da, više nego obično
- 3 Da, ali to je uobičajeno
- 4 Malo
- 5 Ne

6. Koliko ste bili sretni i zadovoljni sa svojim osobnim životom?

- 5 Krajnje sretan/na, nije moglo biti bolje
- 4 Veoma sretan/na
- 3 Dosta sretan/na
- 2 Zadovoljavajuće
- 1 Ponekad nezadovoljan/na
- 0 Veoma nezadovoljan/na

7. Da li ste imali razloga da budete zabrinuti time što gubite kontrolu nad vašim reakcijama, govorom, mislima, osjećajima, ili vam se činilo da gubite pamćenje i da “ćete poludjeti”?

- 5 Ne uopće
- 4 Samo malo
- 3 Ponekad, ali nedovoljno da me zabrinjava
- 2 Ponekad, i malo sam se zabrinuo/la
- 1 Da, i dosta sam zabrinut/ta
- 0 Da, i krajnje se brinem zbog toga

8. Jeste li bili napeti, zabrinuti ili ljuti?

- 0 Da, toliko da sam bio/la gotovo bolestan /na od toga
- 1 Da, jako
- 2 Dosta
- 3 Dovoljno da me smeta
- 4 Malo
- 5 Ne

9. Jeste li se jutrom budili odmoreni i svježiji?

- 5 Da, svakoga dana
- 4 Gotovo svakoga dana
- 3 Dosta često
- 2 Više ne nego da
- 1 Rijetko
- 0 Nikada



**10. Da li vas je mučila neka bolest, fizička bol, ili strah od bolesti?**

- 0 Da, cijelo vrijeme
- 1 Da, skoro stalno
- 2 Dobar dio vremena
- 3 Ponekad
- 4 Rijetko kada
- 5 Nije uopće

11. Da li je vaša svakodnevica bila ispunjena vama zanimljivim i dragim stvarima?

- 5 Da, cijelo vrijeme
- 4 Da, skoro stalno
- 3 Dobar dio vremena
- 2 Ponekad
- 1 Rijetko kada
- 0 Nije uopće

12. Jeste li bili obeshrabreni, bezvoljni i tužni?

- 0 Da, cijelo vrijeme
- 1 Da, skoro stalno
- 2 Dobar dio vremena
- 3 Ponekad
- 4 Rijetko kada
- 5 Ne nisam

13. Jeste li bili emocionalno stabilni i sigurni u sebe?

- 5 Da, cijelo vrijeme
- 4 Da, skoro stalno
- 3 Dobar dio vremena
- 2 Ponekad
- 1 Rijetko kada
- 0 Ne nisam

14. Jeste li se osjećali umornima, istrošenima, iskorištenima ili iscrpljenima?

- 0 Da, cijelo vrijeme
- 1 Da, skoro stalno
- 2 Dobar dio vremena
- 3 Ponekad
- 4 Rijetko kada
- 5 Ne nisam





UPUTSTVO: U slijedećim pitanjima navedene su skale na čijim se krajevima nalaze suprotni osjećaji. Zaokružite broj koji vam izgleda stvaran opis stanja u kojem ste općenito bili zadnjih mjeseca dana.

15. Koliko ste razmišljali i bili zabrinuti za vaše zdravlje?

Nisam brinuo/la

Jako zabrinut /a

10	8	6	4	2	0
----	---	---	---	---	---

16. Koliko ste bili opušteni ili napeti?

Vrlo opušten/a

Vrlo napet /a

10	8	6	4	2	0
----	---	---	---	---	---

17. Koliko ste energije, živosti, snage i vitalnosti osjećali ?

Velika vitalnost, dinamičnost

Bez snage i energije

10	8	6	4	2	0
----	---	---	---	---	---

18. Jeste li bili depresivni, tužni, bezvoljni ili veseli, puni života, u dobrom raspoloženju?

Veoma veseli

Jako depresivni

10	8	6	4	2	0
----	---	---	---	---	---

ZBROJ PRVE I DRUGE STRANICE _____

REZULTATI I OBJAŠNENJA

STANJE STRESA	UKUPNI BODOVI
Pozitivno, smireno stanje bez stresa	81-110
Smirenost, ali ne potpuna	76-80
Granično stanje	71-75
Postoji problem stresa	56-70
Pojačani stres	41-55
Ozbiljan stres	26-40
Krajnje stresno stanje	0-25



➤ RADNI DIO

Najveća stvar koju smo do ovog trenutka postigli jest promjena na kojoj brižljivo radite ovih dana. To je doista značajni period vašeg života. Vjerujemo da se već osjećate pomalo ponosno jer ste uvidjeli da i vi možete “uzeti konce u svoje ruke” i imati kontrolu nad navikama u svojem životu. Predivan je osjećaj da upravljate vlastitim blagostanjem i kvalitetom života. Takvo iskustvo snažno potiče na daljnju ustrajnost u ovom kao i u budućim ciljevima. Iako možda toga dosad niste bili svjesni, vi sami možete najviše postići za sebe. Samo hrabro naprijed!

➔ DOBICI I POTEŠKOĆE PRI POSTIZANJU CILJA

Prilikom procesa mijenjanja zdravstvenog ponašanja dobro je jasno sagledati prednosti koje se postižu ostvarenjem cilja, kao i poteškoće s kojima ćete se susretati tijekom rada. U kriznim trenucima, dobici koje ste unaprijed definirali mogu vas ohrabriti da ustrajete u svojem radu. S druge strane, ukoliko unaprijed predvidite moguće poteškoće, bit će vam se lakše suočiti s takvim situacijama i unaprijed, “hladne glave”, pripremiti najbolja rješenja.

Razmislite zato sada o dobrobitima koje postizete ovim tečajem i ostvarenjem postavljenog cilja u svojem životu. To možete osjetiti na sebi samima (smršavjet ću, biti ću zdraviji/a, imat ću više snage, lakše ću rješavati probleme, imat ću bolju sliku o sebi) ili na svojoj okolini (ljudi će me više poštovati, supružnik će biti ponosan na mene, djeca će imati dobar primjer).

Upišite svoja očekivanja!

DOBROBITI KOJE OČEKUJEM:

1. _____
2. _____
3. _____

Istodobno, uz značajne dobrobiti čovjek može doživjeti i poneko razočaranje ili poteškoću.

Problemi mogu biti vezani uz samu osobu koja radi na svojem cilju (bit će naporno, privlačit će me stara navika, izgledat ću čudno), uz njezinu okolinu (oni koji ne poduzimaju slične promjene osjećat će se ugroženima, možda će biti zavidni i pokušati me obeshrabriti) ili uz objektivne razloge (nedostatak vremena ili prostora, potreba za prečestim odlaskom na WC zbog pijenja vode).

POTEŠKOĆE KOJE OČEKUJEM:

1. _____
2. _____
3. _____

KAKO PLANIRAM RJEŠITI TE PROBLEME:

1. _____
2. _____
3. _____





➔ KOREKCIJA CILJEVA (PO POTREBI)

Do ovog ste trenutka već sakupili dosta iskustva u svojem radu da biste mogli procijeniti jeste li postavili realni cilj! Jesu li vaše želje i odluke bile ispravne, jeste li ih precijenili ili podcijenili? Kakav je prosjek vašeg vođenja dnevnika? Jednom postavljeni cilj uvijek se može malo promijeniti ili ispraviti u skladu sa stečenim iskustvima. Ukoliko ste zadovoljni svojim radom i osjećate napredak, nastavite dalje na isti način.

Ako ste ostvarili 100% postavljenog cilja i osjetili da je to bilo lagano, bez posebnog truda, možda je trenutak da malo ubrzate put prema cilju. Ali ako ste imali puno problema u promjenama i vaši su postoci ostvarenja bili dosta slabi, možda biste trebali krenuti postupno i laganije. Smanjite početna očekivanja i postavite nešto niži cilj koji kasnije možete korigirati. Možda ste uvidjeli da bi bilo korisno promijeniti konkretnu namirnicu na kojoj radite. Vaš je rezultat dnevnika bio blizu nule. Doživjeli ste neuspjeh jer u ovom trenutku jednostavno niste bili spremni odreći se, recimo, slanine. Zamijenite je onda radom na, primjerice, mortadeli i pokušajte nju izbaciti iz jelovnika!

Na što god se odlučili, upišite svoj novi (isti ili korigirani) cilj u sljedeći okvir!

➔ MOJ CILJ

Opredijelite se za jednu od sljedećih tvrdnji (zaokružite slovo ispred nje) i ispunite je u skladu sa svojom odlukom!

- a) Do sljedeće lekcije pojest ću svakodnevno najmanje _____ (komada ili grama) voća.
- b) Do sljedeće lekcije pojest ću svakodnevno najmanje _____ (komada ili grama) povrća.
- c) Do sljedeće lekcije popit ću svakodnevno najmanje _____ čaša (po 2 dl) vode.
- d) Do sljedeće lekcije hodat ću najmanje _____ minuta _____ puta tjedno.
- e) Do sljedeće lekcije smanjit ću konzumiranje _____ (upišite konkretnu namirnicu - mliječna ili mesna skupina) na najviše _____ (puta, grama, komada, dl) _____ puta tjedno.

Nastavite i dalje sa svojim radom i upisujte ga u dnevnik – priloženu tablicu za drugi tjedan! Činite to iskreno prema sebi imajući na umu da su motivi koji vas pokreću veoma značajni. Nemojte posustati s vođenjem dnevnika sve dok ne osjetite da vam je određena navika postala potpuno normalna i “automatska”. Na primjer, iako godinama možda niste imali naviku pijenja čiste vode, vaš će se organizam s vremenom naviknuti na dobru hidrataciju i sve ćete češće osjećati potrebu za vodom i bit ćete više žedni. Kada se nova navika toliko učvrsti, više neće biti potrebno svjesno praćenje postupaka, odnosno vođenje dnevnika. Kakvo god bilo vaše iskustvo u ovom zadnjem periodu, ponavljamo da jedan promašeni cilj ne znači i kraj borbe!

Sada, uz novopostavljeni cilj, obećajte ponovno sami sebi da ćete nastaviti s borbom. Potpišite sljedeću izjavu.

Izjavljujem da ću sljedećih tjedan dana ozbiljno poraditi na svojem cilju i da ću ga ispuniti!

Vaš potpis: _____





DNEVNIK PROMJENE – domaći rad

	DATUM	CILJ postignut DA/NE	KOLIČINA (čša vode, vremena hoda, komada ili grama hrane)	KOMENTARI problemi kada, zašto, raspoloženje, situacije, društvo, prepreke
1. dan				
2. dan				
3. dan				
4. dan				
5. dan				
6. dan				
7. dan				





► DODATNI MATERIJAL

- 11** Prestanak pušenja odmah pozitivno utječe na zdravlje!
- 21** Kako prestati pušiti?

► Prestanak pušenja odmah pozitivno utječe na zdravlje!

Pušenje je štetno i opasno iz brojnih razloga. To je najsmrtonosnija ovisnost u zapadnom svijetu i ujedno najprevalentnija bolest. Napuštanjem te ovisnosti smanjuje se smrtnost, poboljšavanje, invaliditet i prijevremena nesposobnost za posao, povećava se produktivnost na radu, ali se istodobno sprečava i nanošenje štete nepušačima preko pasivnog pušenja.

Prema procjeni Svjetske zdravstvene organizacije, u svijetu puši milijardu i stotinu milijuna ljudi. Od toga godišnje umire oko pet milijuna ljudi, od kojih je 1.200.000 iz Europe. SZO također smatra da je kod muškaraca uz pušenje vezano 20-25% smrtnosti od bolesti srca i krvnih žila, 90-95% smrtnosti od raka bronha i pluća te 45-50% smrtnosti od inih malignih tumora. Za muškarce i žene zajedno procjenjuje se da je oko 15% smrtnosti od bolesti srca i krvnih žila te trideset posto smrtnosti od malignih neoplazmi vezano uz pušenje. Bivša glavna direktorica SZO-a dr. Gro H. Brundtland upozorava da pušenje duhana usmrćuje polovinu onih koji puše cijeli život i četvrtinu svih pušača tijekom njihovih radno-produktivnih godina, uzrokujući tako gubitak primarnog donositelja prihoda u mnogim obiteljima.

Dakle, pušenje dovodi do ovisnosti o duhanu, do oštećenja zdravlja, teških bolesti i skraćenja života. Znaete li od čega pušači najviše umiru? Iako bi čovjek iz

gornjih brojki i dosadašnjih spoznaja odgovorio od karcinoma bronha i pluća, činjenica je da cigareta odnosi veći broj žrtava zbog srčanog infarkta.

KRATKOROČNE POSLJEDICE PUŠENJA

- ubrzanje rada srca i povišenje krvnog tlaka
- sužavanje krvnih žila na rukama i nogama, smanjena cirkulacija, hladna koža
- povećano izlučivanje želučane kiseline
- otupljivanje osjeta mirisa i okusa
- usporavanje i paraliziranje rada trepetljika
- poticanje pojačane aktivnosti mozga i živčanog sustava, uz posljedično smanjenje njihovog rada
- kašalj i učestalije prehlade



DUGOROČNE POSLJEDICE PUŠENJA

- značajno povećani rizik od srčanog infarkta i moždanog udara
- otežano disanje
- upale dišnih putova
- kronični bronhitis
- emfizem
- impotencija
- pojačana osteoporoza
- rak bronha i pluća, usne, usne šupljine, ždrijela, grkljana, dušnika, jednjaka, jetre, gušterače, mokraćnog mjehura, bubrega, grlića maternice, krvi (leukemija), debelog crijeva, muških spolnih organa, kože
- čir na želucu i dvanaesniku
- brže starenje i stvaranje bora na koži
- skraćenje životnog vijeka

Kada bi se svakog dana srušilo dvadeset jumbo jetova 747, biste li se i dalje koristili zračnim prijevoznim sredstvima?

Pa ipak, preko dvadeset jumbo jetova punih ljudi u svijetu svakoga dana umire zbog posljedica pušenja cigareta!

Autorica: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



LOVE YOUR HEART



zdrava istra
istria sana

▶ Prestanak pušenja odmah pozitivno utječe na zdravlje!

SASTOJCI CIGARETE

Svaka cigareta svojim sagorijevanjem stvori oko 500 mg dima koji se sastoji od plinovitog dijela (92%) i sitnih čestica (8%). 85% posto težine plina otpada na neotrovne molekule dušika, kisika, argona i ugljičnog dioksida, dok preostalih petnaestak posto sadrži mnoge štetne i otrovne kemikalije. Broj se tih kemikalija uvelike razlikuje u izvješćima, ovisno o tome koja je bila svrha istraživanja i zbog čega je objavljivani dotični članak (je li krajnji cilj bio prebrojavanje štetnih sastojaka dima, kojih ima nekoliko tisuća, ili samo prikaz osnovne analize dima cigarete). Sve te otrove možemo razvrstati u nekoliko podskupina:

- Karcinogene tvari:** aromatski amini (izazivaju rak mokraćnog mjehura); nitrozamini (rak želuca); benzopiren, benzoantracen i metilkolantren (rak pluća); metali u tragovima (nikal, polonij, arsen, kadmij). Ove tvari potiču razvoj zloćudnih bolesti.
- Ko-karcinogeni:** fenol, masne kiseline i krezol koji u suradnji s nekim drugim tvarima potiču razvoj zloćudnih bolesti.
- Nadražujuće tvari:** acetaldehid, amonijak, akrolein, etanol, formaldehid, dušični oksidi. Ove tvari blokiraju rad sitnih trepetljika stanica dišnog sustava, potiču stvaranje sluzi i sužavanje bronha te samim time nastanak kašlja.

ukupna tjelesna energija smanjeni su rizici od kardiovaskularnih i malignih bolesti kao i od kroničnih plućnih bolesti, poboljšava se cjelokupno zdravstveno stanje i produžuje očekivani životni vijek

Dugotrajno:

d) *Ostale otrovne tvari:* nikotin (negativni učinci u živčanom i srčanožilnom sustavu, ovisnost), ugljični monoksid (ometa transport i iskorištavanje kisika u organizmu).

▶ PRESTANAK PUŠENJA ODMAH POZITIVNO UTJEČE NA ZDRAVLJE

Prestanak pušenja odmah pozitivno utječe na zdravstveno stanje novopečenog nepušača. Nakon zadnje cigarete:

- Za 20 minuta:** normalizira se krvni tlak, puls i tjelesna temperatura u ekstremitetima
- Za 8 sati:** razina ugljičnog monoksida i kisika u krvi vraća se na normalu
- Za 24 sata:** smanjuju se rizici dobivanja infarkta srca
- Za 48 sati:** poboljšava se stanje živčanih završetaka, osjeta mirisa i okusa
- Za 72 sata:** dolazi do relaksacije bronha, olakšanog disanja i povećanja plućnog kapaciteta
- Unutar 2 tjedna do 3 mjeseca:** poboljšava se krvotok i plućne funkcije, olakšava hodanje

Unutar mjesec dana do devet mjeseci:

polako se povlači kašalj, začepljenje sinusa, umor i zadihanost, obnavljaju se trepetljike koje pročišćavaju dišne putove, rjeđe su upale i povećava se

▶ **MOGUĆE JE PREKINUTI S TOM POGUBNOM NAVIKOM! NA TISUĆE LJUDI ŠIROM SVIJETA TO POSTIŽE SVAKE GODINE. I VI TO MOŽETE UČINITI!**



Autorica: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



LOVE YOUR HEART



zdrava istra
istria sana



Kako prestati pušiti?

Svi razlozi kojima opravdavamo pušenje nisu nipošto dovoljno čvrsti i dobri da bi opravdali pušenje. Svoj status u društvu, problem stresa, dosade ili održavanja tjelesne težine svakako možemo rješavati na mnogo konstruktivniji i zdraviji način. S druge strane, koristi od prekida pušenja doista su mnogobrojne. Evo samo nekoliko:

- ▶ bolje zdravije vaše i vaših dragih
- ▶ značajno smanjenje rizika od obolijevanja i smrti
- ▶ ušteda novca
- ▶ povećanje energije
- ▶ bolji primjer obitelji, djeci i društvu
- ▶ bolja prihvaćenost u društvu (većina ipak ne puši)
- ▶ više slobodnog vremena za obitelj, posao, rekreaciju i društvene aktivnosti
- ▶ poboljšani osjeti okusa i mirisa
- ▶ povećano samopoštovanje i osjećaj vlastite vrijednosti
- ▶ osjećaj kontrole nad sobom i svojim životom

KAKO SE ODVIKNUTI OD TE POGUBNE NAVIKE?

Kao prvo, sam se pušač mora čvrsto odlučiti na prestanak pušenja. Nikoga se ne može prisiliti da trajno prekine s bilo kakvom navikom. U trenutku kada se pušači odluče na prekid, petnaest posto njih će to postići odmah sami. Poticaj za tako naglu promjenu obično nastaje upozorenjem liječnika na opasnost od obolijevanja, smrću poznate osobe zbog pušenja ili možda promjenom pravilnika na radnom mjestu koji zabranjuje daljnje pušenje.

S druge strane, većini je potrebna potpora obitelji ili stručne osobe da bi uspjeli u tom velikom pothvatu. Neke

pak osobe trebaju proći program organiziranog odvikavanja od pušenja uz grupnu i stručnu potporu, koji ih korak po korak vodi k dugoročnoj pobjedi.

Kada se čovjek odluči na prekid pušenja, najviše će mu problema stvarati psihička i umna želja za cigaretom. U određenom postotku slučajeva, ljudi koji su prekinuli s pušenjem nakon nekog vremena ponovno podliježu tom poroku. Budući da se jednom stvoreni obrasci ponašanja u moždanim stanicama nikada u potpunosti ne brišu, kod mnogih se želja za cigaretom javlja i godinama nakon početka apstinencije. Bivši pušači trebaju biti toga svjesni i unaprijed znati da rat nije izgubljen ukoliko se jednom i padne. Nastavite dalje s borbom! Mnogi su se u potpunosti odrekli duhana tek nakon nekoliko propalih pokušaja.

Ali da biste sebi olakšali trenutke kušnje i ostali ustrajni, najbolje je da se riješite što prije svih predmeta koje ste inače koristili pri pušenju (cigareta, cigara, lula, upaljača, pepeljara...). Lakše je, naime, oduprijeti se kušnji kada pri ruci nemate što pušiti. Također, ukoliko kod mnogih uzastopnih pokušaja ruka posegne samo u prazan džep, oslabjet će refleks automatskog posezanja za upaljačem.

Kada ljudi prekinu s pušenjem, suočavaju se s mnogim "prazninama u vremenu" koje su inače ispunjavali cigaretom. Vrlo je važno unaprijed dobro isplanirati aktivnosti kojima ćete se baviti u tim trenucima. Prilikom uspješnog odvikavanja od pušenja mnogi su bivši pušači razvili nove, pozitivne, često kreativne navike kojima su popunili takve praznine i skrenuli misli s cigareta te istodobno unaprijedili kvalitetu svojeg života.

I VI TO MOŽETE!

Cigareta postaje sastavni dio svih aktivnosti u životu pušača, a psihička i fizička ovisnost o njoj svakodnevno se pojačavaju. Pušač koji ostavlja cigaretu osjeća se kao da gubi dobrog prijatelja (iako je najpodmukliji neprijatelj!). I to je bolno.

Ipak je moguće prekinuti s tom pogubnom navikom! Na tisuće ljudi širom svijeta to postiže svake godine. **I vi to možete učiniti!**

Ako je u vama sazrela ta velika odluka, pridružite se već sada hrabro milijunima onih koji su se zauvijek oprostili od te podmuke i pogubne navike. Poduzmite najveći mogući iskorak prema poboljšanju svojeg zdravlja – **recite NE! pušenju** jednom zauvijek.



Autorica: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



zdrava istra
istria sana

Kako prestati pušiti?

KAKO PRESTATI S PUŠENJEM

Kada čovjek odbacuje pušenje, najteža su mu prva tri dana. Kod većine žudnja za cigaretom jenjava već petog dana, a kod nekih pušača ona tada već potpuno i nestane. Sljedeći savjeti dr. J. Waynea McFarlanda, autora čuvenog *Petodnevnog plana odvikavanja od pušenja*, mogu vam uvelike olakšati te značajne dane vašeg života.

①. **POMOĆ VODE – IZVANA.** Priuštite si tople kupke nekoliko puta dnevno po 15-20 minuta. Samo se opustite! Ako pomislite da više ne možete izdržati bez cigarete, vratite se nazad u kadu ili pod tuš. Tamo će vam biti jako nezgodno pušiti!

②. **POMOĆ VODE – IZNUTRA.** Popijte šest do osam čaša vode između obroka svakoga dana. Što više vode popijete, vaši će bubregi brže raditi i prije će se isplaviti preostali nikotin iz vašeg tijela. Posebno je voda u obilatoj količini važna tijekom prva 24 sata!

③. **REDOVITI ODMOR.** Svake noći tijekom petodnevnog perioda odspavajte najmanje osam sati. Vašim je živcima potrebna dobra spremnost za suočavanje s ovim teškim periodom. Samo će im dobar odmor to omogućiti. Legnite rano na počinak i nemojte odlaziti na zabave ili u kafiće.

④. **PIJEŠĆENJE NAKON JELA.** Nakon svakog obroka nastojte izići na svjež zrak. Šetajte tridesetak minuta i dišite duboko. Izbjegavajte svoju omiljenu fotelju, u kojoj ćete osjećati najjaču želju za cigaretom!

⑤. **ČUVAJTE SE STIMULANSA.** Nemojte piti alkoholna pića niti napitke koji sadrže kofein (crnu kavu, ruski čaj, cola-pića). Pokušajte izbjeći sve sedative i stimulanse kako bi se vaši živci što prije oporavili i osnažili.

⑥. **SMANJITE NEZDRAVU I PREZAČINIENU HRANU.** Strasni pušači upotrebljavaju jako začinjenu hranu budući da im duhan umrtvljuje osjetilo okusa. Prilikom odvikavanja od cigarete klonite se jako začinjenih i masnih obroka, kao i nezdravih slatkiša. Priuštite svojem osjetliju okusa blag oporavak. Izbjegavajte šećer koji troši vitamine B skupine prijeko potrebne za snagu vaših živaca.

⑦. **VIŠE BILJNIH NAMIRNICA.** Jedite žitarice, voće, povrće i orašaste plodove u obilatim količinama. Nemojte se brinuti za tjelesnu težinu u ovom trenutku. Doručkujte obilato, večerajte škrto. Grickajte svježu mrkvu, celer ili komadić jabuke kada osjetite potrebu. Ukoliko vam je to baš potrebno, žvačite žvakaću gumu bez šećera.

⑧. **DODATNI VITAMINI.** Da biste si osigurali dodatnu količinu vitamina B skupine, uzmite uz svaki obrok jednu ili dvije čajne žličice pšeničnih klica. Možete se obratiti i svojem liječniku za tablete ili kapsule B-kompleksa.

⑨. **POMOĆ LIJEKOVA.** Ukoliko vam je ovaj period doista neizdrživ, obratite se svojem liječniku koji vam može savjetovati lijekove koji izazivaju odbojnost prema pušenju ili blago sredstvo za smirenje.

⑩. **DUHOVNA SNAGA.** Ako se nikada dosad niste molili, sada je vrijeme da to učinite. Zatražite od Boga snagu za pobjedu nad nagonom za cigaretom i to najjednostavnijim riječima, kao što biste se obratili poznatom prijatelju. Kada vas obuzme nesavladiva želja za pušenjem, recite sami sebi: "Opredijelio sam se za nepušenje!" Popijte potom čašu čiste vode, udahnite duboko nekoliko puta i uputite Bogu svoju molbu. Osjetit ćete kako se za nekoliko minuta želja za pušenjem počinje povlačiti. Uspjeli ste prebroditi krizu i ojačali svoju volju. Ova razdoblja jakih nagona postupno će se smanjivati. Vi možete uspjeti i osjetiti zadovoljstvo koje odavno niste osjetili! Sada možete pogledati svijetu ravno u oči zato što vi sami, a ne "gospodar Nikotin", upravljate svojim životom!



Autorica: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



LOVE YOUR HEART



zdrava istra
istria sana



► **BILJEŠKE**





► **BILJEŠKE**



06

SUSRET

- ▶ **UTJECAJ MISLI I
OSJEĆAJA NA
ZDRAVLJE**



► SAŽETAK

Dobro zdravlje nije samo rezultat pravilne prehrane ili redovite tjelovježbe, već velikim djelom i odnosa koje njegujemo, svih misli koje prolaze kroz naš um kao i utjecaja okoline u kojoj živimo. Emocionalne i socijalne zakonitosti za naše su dobro jednako važne kao i biokemijski procesi u našim stanicama.

Pozitivni stavovi i osjećaji poput dobrote, sreće, povjerenja i smirenosti ispunjavaju osobu i potiču njezino dobro zdravlje. S druge strane, negativni doživljaji poput strahova, obeshrabrenja, žalosti, mržnje i slično djeluju razorno i mogu utjecati čak i na nastanak bolesti. Duhovno stanje izravno određuje zdravstveno stanje i tjelesni izgled.

Stručnjaci upozoravaju da je 75-90% svih bolesti povezano sa stanjem ljudskog uma.

Čovjek je cjelovito biće i sve su njegove dimenzije neraskidivo povezane. Uzajamno djelovanje tijela, uma, osjećaja i duha snažno je i duboko.

Stres je pojam kojim se označava most između osobe i njezine okoline. Njega čine s jedne strane stresori koji izvana ili iznutra djeluju na naš organizam, a s druge strane stresna reakcija našeg tijela.

Intenzitet stresa uvelike je povezan s osobnim stavovima i pogledom na svijet oko nas. Naša životna shvaćanja i sustav vrednovanja te duhovni stavovi određuju jačinu stresne reakcije našeg tijela. Vrlo je važno da to shvatimo jer vanjske uvjete najčešće ne možemo promijeniti, ali ono iznutra možemo! Mi možemo izgrađivati svoju snagu, sigurnost, mir i vjeru.

➔ KORACI ZA USPJEŠNO RJEŠAVANJE STRESA

1. Zdravo i razumno suočavanje sa situacijom – mijenjati stvari koje možemo, prihvatiti i prilagoditi se situacijama koje ne možemo promijeniti, izbjegavati nevažne probleme nad kojima nemamo vlast. Ne ignorirati problem niti bježati od njega u alkohol ili gledanje TV-a
2. Cjelokupan zdrav način života – lagana prehrana, tjelovježba, odmor, san
3. Promišljeno planiranje zadataka shodno vlastitim mogućnostima i sposobnostima
4. Ne opterećivanje stvarima koje ne možemo mijenjati
5. Razmišljanje o dobrim stranama ljudi i događaja – gajenje pozitivnih misli
6. Izbjegavanje stimulansa poput kofeina (crne kave, cola-pića) i slično
7. Sudjelovanje u altruističkim aktivnostima – pomagati drugim ljudima
8. Jačanje osobne duhovnosti





► TEST

► TEST ZA DEPRESIJU

UPUTSTVA ZA RJEŠAVANJE: Slijedeća pitanja govore o vašim osjećajima i o tome kako su se stvari odvijale u vašem **životu u tijeku prošlog** mjeseca. Za svako pitanje naznačite odgovor (kvadratić) koji najbliže odgovora stvarnosti u vašem životu. Budući da ne postoje točni i netočni odgovori, najbolje je da se dugo ne zadržavate na svakom pitanju, već da stavite odgovor koji vam na prvi pogled izgleda primjenjiv.

1. Osjećam se tužno i nesretno.

- 1 Gotovo nikad
- 2 Ponekad - rijetko
- 3 Često
- 4 Gotovo uvijek

2. Najbolje se osjećam tijekom jutra.

- 4 Gotovo nikad
- 3 Ponekad - rijetko
- 2 Često
- 1 Gotovo uvijek

3. Lako briznem u plač.

- 1 Gotovo nikad
- 2 Ponekad - rijetko
- 3 Često
- 4 Gotovo uvijek

4. Muči me nesanica tijekom noći.

- 1 Gotovo nikad
- 2 Ponekad - rijetko
- 3 Često
- 4 Gotovo uvijek

5. Jedem uobičajene količine hrane.

- 4 Gotovo nikad
- 3 Ponekad - rijetko
- 2 Često
- 1 Gotovo uvijek



**6. Uživam u razgovoru s dragim i privlačnim ljudima.**

- 4 Gotovo nikad
- 3 Ponekad - rijetko
- 2 Često
- 1 Gotovo uvijek

7. Primjećujem da gubim na težini.

- 1 Gotovo nikad
- 2 Ponekad - rijetko
- 3 Često
- 4 Gotovo uvijek

8. Imam problema s opstipacijom (tvrda stolica).

- 1 Gotovo nikad
- 2 Ponekad - rijetko
- 3 Često
- 4 Gotovo uvijek

9. Srce mi ubrzano kuca.

- 1 Gotovo nikad
- 2 Ponekad - rijetko
- 3 Često
- 4 Gotovo uvijek

10. Umaram se bez razloga, nemam snage.

- 1 Gotovo nikad
- 2 Ponekad - rijetko
- 3 Često
- 4 Gotovo uvijek

11. Osjećam da mi je um bistar kao i ranije, koncentracija mi je dobra.

- 4 Gotovo nikad
- 3 Ponekad - rijetko
- 2 Često
- 1 Gotovo uvijek



**12. Otežano obavljam uobičajene zadatke.**

- 1 Gotovo nikad
- 2 Ponekad - rijetko
- 3 Često
- 4 Gotovo uvijek

13. Uznemiren/na sam i nemiran/na.

- 1 Gotovo nikad
- 2 Ponekad - rijetko
- 3 Često
- 4 Gotovo uvijek

14. Optimističan/na sam glede budućnosti, nadam se najboljemu.

- 4 Gotovo nikad
- 3 Ponekad - rijetko
- 2 Često
- 1 Gotovo uvijek

15. Nervozan/na sam i nezadovoljan/na.

- 1 Gotovo nikad
- 2 Ponekad - rijetko
- 3 Često
- 4 Gotovo uvijek

16. Odluke donosim bez većih problema, ne osjećam nesigurnost niti strah.

- 4 Gotovo nikad
- 3 Ponekad - rijetko
- 2 Često
- 1 Gotovo uvijek

17. Osjećam se potrebnim/nom i vjerujem da je korisno ono što radim.

- 4 Gotovo nikad
- 3 Ponekad - rijetko
- 2 Često
- 1 Gotovo uvijek





18. Život mi je ispunjen, uživam u stvarima koje radim.

- 4 Gotovo nikad
- 3 Ponekad - rijetko
- 2 Često
- 1 Gotovo uvijek

19. Osjećam da bi drugima bilo bolje da me nema.

- 1 Gotovo nikad
- 2 Ponekad - rijetko
- 3 Često
- 4 Gotovo uvijek

20. Muče me grižnja savjesti i osjećaj krivnje.

- 1 Gotovo nikad
- 2 Ponekad - rijetko
- 3 Često
- 4 Gotovo uvijek

ZBROJ VAŠIH BODOVA:

REZULTATI I OBJAŠNENJA

Depresija: 50-72	(srednja vrijednost 59)
Normalno: 20-34	(srednja vrijednost 26)



➤ RADNI DIO

Vjerujemo da ste već puni vlastitih iskustava i dojmova stečenih tijekom ovog tečaja, osobito njegovog praktičnog dijela! Jeste li zadovoljni sobom? Kakve su reakcije vaših najbližih? Jeste li svojim primjerom uspjeli utjecati i na njihov život? Nadamo se da su odgovori na upravo postavljena pitanja potvrdni i da osjećate veliku želju i volju da ustrajete na putu poboljšanja svojeg zdravlja. Nakon ove radionice završavamo s kontroliranim vođenjem vašeg napretka, što ne znači da nećete s njim nastaviti. Nemojte prekidati vođenje dnevnika dok ne osjetite da ste se učvrstili u novostečenoj navici. Pronađite neku blisku osobu, možda kolegu/icu sa radionice, koju ćete svakoga tjedna izvještavati o svojem napretku i koja će vas u tome podupirati. Ovom prilikom želim vam uputiti još nekoliko savjeta koji su pomogli mnogima da održe postignute promjene u zdravstvenom ponašanju.

➤ KAKO SPRIJEČITI POVRATAK NA STARI NAČIN ŽIVOTA

Koliko god bili uspješni u svojem dosadašnjem zadatku, svi mi moramo biti svjesni da smo samo ljudi i da nam se prije ili poslije može dogoditi pokoji propust. Nažalost, mnogi polaznici sličnih programa odustali su nakon prve pogreške jer nisu unaprijed računali s njom. Jedna cigareta nakon više mjeseci apstinencije može biti takvo obeshrabrenje da čovjeka vrati u još gore stanje nego prije. Dakako, što vrijeme više odmiče, manja je vjerojatnost da pokleknete. Ali to nikada nije isključeno.

Najgora bi reakcija u takvoj situaciji bila da se prepustite malodušnosti, samooptuživanju i mišljenju da ste previše slabi i da nikada ništa dobrog u životu ne možete postići. To nije istina! Velika je razlika između jednog propusta, lakšeg prekršaja, privremenog pada i vraćanja na staru naviku ili stari način ponašanja. Prisjetimo se onoga što smo već nekoliko puta naglasili, da *jedna izgubljena bitka ne znači izgubljeni rat!* Veličina čovjeka nije u tome da nikada ne padne, već u tome da nakon pada skupi dovoljno snage da ustane i krene dalje!

➤ PREPOZNAVANJE RIZIČNIH SITUACIJA

Da bi nam se slični padovi što rjeđe događali, važno je da unaprijed budemo svjesni u kojim ćemo trenucima biti "najranjiviji". Prepoznavanjem rizičnih situacija unaprijed se možemo pripremiti za bolje suočavanje s njima.

Koje su najčešće rizične situacije? Iskustva mnogih kažu da je to:

- ✓ loše raspoloženje (kad je čovjek ljut ili nervozan)
- ✓ pritisak društva
- ✓ svađa i sukob
- ✓ predobro raspoloženje (slavlja i slično)
- ✓ periodična kušnja iznutra
- ✓ bolest
- ✓ umor i nesanica
- ✓ godišnji odmor
- ✓ gosti u kući

Koja je vaša najrizičnija situacija? _____





➔ PLAN PONAŠANJA

Kada postanete svjesni rizičnih situacija, dobro je unaprijed isplanirati kako se najbezbolnije iz nje izvući. Razmišljajte o takvim situacijama i pronađite "hladne glave" najbolje rješenje. Kada vas problem naglo sustigne i vi se zbog toga uzrujate, bit će vam mnogo teže pronaći izlaz! Budite svjesni nadolazećih problema. Upozorite sami sebe da stiže opasnost. Ukoliko je moguće, izbjegnite takvu situaciju. A ako se ona već dogodi i ne možete natrag, prisjetite se dobrobiti promjene na kojoj radite i zadovoljstva koje ste prije osjetili zbog uspjeha. Znajte da je čežnja za onim što nije dobro prolazna i da će uskoro ponovno sve biti lakše!

Ukoliko vam se ipak dogodi da pokleknete, prisjetite se:

- ✓ Jedan propust ne znači totalan pad!
- ✓ Neuspjeh ne smijete pripisivati vlastitoj nesposobnosti, već trenutačnoj situaciji u kojoj ste se našli. Nije istina da nikada ništa neće biti od vas! Vi možete postići svoj cilj!
- ✓ Ako ste prekinuli s vođenjem dnevnika, uvedite ga opet na neko vrijeme iako vam se možda neće svidjeti ono što ćete u njemu pročitati!





> DODATNI MATERIJAL

- 11** Stres i posljedice stresa
- 21** Stres na radnom mjestu
- 31** Utjecaj stresa na razvoj bolesti
- 41** Važnost socijalne podrške kod stresa

Stres i posljedice stresa

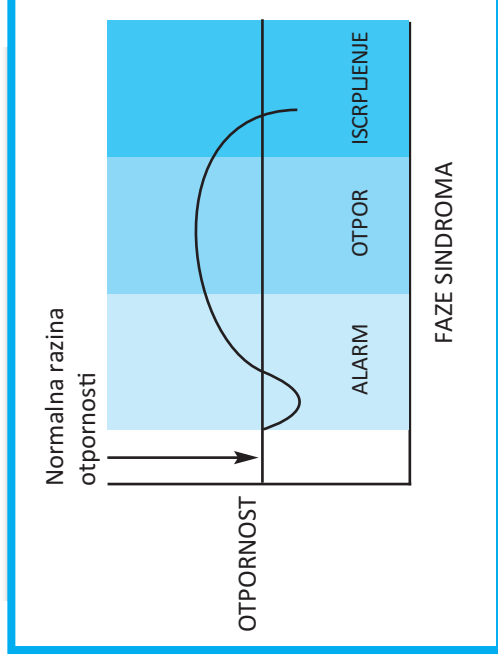
Hans Selye prvi se sustavno koristi konceptom stresa u svrhu razumijevanja fizioloških regulatornih odgovora na prijetnje organizmu. Za njega se pojam stres odnosi na tjelesne efekte bilo kojeg podražaja koji ozbiljno prijetje ravnoteži organizma, za što se danas koristi pojam stresni odgovor. Podražaje koji uzrokuju stresni odgovor naziva stresorima. Selye je pretpostavio da organizam odgovara na prijetnju sklopom općih nespecifičnih reakcija. Taj sklop reakcija naziva "općim adaptacijskim sindromom", koji se sastoji od tri faze. Opći je jer predstavlja odgovor na različite stresne podražaje, a adaptivan je jer aktivira obranu i započinje procese obnavljanja organizma.

1. Prva faza stresnog odgovora zove se **reakcija alarma**, a ona može trajati od nekoliko sati do nekoliko dana. Na samom početku ove faze tjelesne obrane djeluju na nižim razinama efikasnosti od normalnih. Nakon toga dolazi do mobilizacije tjelesnih resursa, odnosno do povećane aktivnosti rada žlijezda koje izlučuju hormone, te kardiovaskularnog i dišnog sustava. No reakcija alarma nije potpun odgovor organizma na stres.

2. Kod kontinuiranog izlaganja organizma bilo kojem stresnom podražaju nužno slijedi **faza otpora**. Već je u fazi alarma povećana razina hormona u krvotoku i organizam se prilagođava na stres te se koristi svim rezervama za prilagodbu. Tijekom faze otpora otpornost na stresni podražaj relativno je konstantna, ali se smanjuje otpornost na druge podražaje. Te reakcije, kad su uspješne, dovode do prilagodbe ili adaptacije, koja je preduvjet zdravlja i ovladavanja

novim sposobnostima, odnosno vještinama, omogućujući tako rast i razvojčnosti. Ako je izlaganje stresnim podražajima vrlo dugotrajno, postupno dolazi do sniženja postignute adaptacije.

3. Tada dolazi do treće faze, **faze iscrpljenja**, koja traje toliko dugo dok su zahtjevi na organizam intenzivni. U toj fazi sustav žlijezda ima smanjeni kapacitet za izlučivanje obrambenih hormona pa imunološki sustav funkcionira oslabljeno. Organizam postaje ranjiviji na neke bolesti, a može doći i do smrti. Treća faza nije nužna i neizbježna. Stresni podražaj najčešće prestaje djelovati prije no što organizam dođe do te faze ili organizam, koristeći se efikasnim suočavanjem, smanjuje stresne podražaje.



lako je stresni odgovor dio adaptivnog procesa u organizmu, znanstvenici shvaćaju da izrazito jaki dugotrajni stresni događaji mogu uzrokovati ozljede tkiva i bolesti. Stres može uzrokovati čak i tjelesne bolesti, smanjujući otpornost organizma.

Posljedice prekomjernog stresa:

- ▲ alergije
- ▲ anksiozni poremećaji
- ▲ arterijska hipertenzija
- ▲ artritis
- ▲ astma
- ▲ bol u leđima, vratu i ramenima
- ▲ depresija
- ▲ glavobolje (migrene)
- ▲ gripa
- ▲ infarkt srca i moždani udar
- ▲ kožne bolesti (psorijaza)
- ▲ nesanica
- ▲ seksualni poremećaji
- ▲ prehlade
- ▲ probavne smetnje
- ▲ srčane tegobe
- ▲ ulkusna bolest – čir
- ▲ zloćudne bolesti.

Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije

Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



LOVE YOUR HEART



zdrava istra
istria sana

Stres na radnom mjestu

Stres povezan s poslom situacija je u kojoj čimbenici posla u interakciji s radnikom mijenjaju njegovo psihološko ili fiziološko stanje do te mjere da odstupa od normalnog funkcioniranja, a rezultat su neodgovarajućih zahtjeva radne okoline koji su u neskladu s mogućnostima zaposlenih. Stres na poslu stvara pretpostavke za moždani i srčani udar, uništava mentalno zdravlje i skraćuje život. Još prije desetak godina Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) proglasila je stres na radnom mjestu svjetskom epidemijom, a otada se stres na poslu još povećao zbog produbljene globalne krize i nezaposlenosti.

Među čimbenicima koji su izvor stresa na poslu mogu se izdvojiti: čimbenici radnog okoliša (opasni fizikalni uvjeti rada ili oni koji se percipiraju kao neugodni; buka, zagađenje zraka, ergonomske prilagođeni radni uvjeti, prenapućenost) te psihosocijalni organizacijski čimbenici (međuljudski odnosi, podjela poslova, jasna i nedvosmislena komunikacija, radna atmosfera i sl.) koji nisu u potpunosti identificirani, niti su im utvrđene referentne vrijednosti koje bi mogle biti osnova za preventivne intervencije na radnom mjestu.

Izvori profesionalnog stresa mogu biti:

- ▶ unutrašnji – oni koji prvenstveno ovise o pojedincu, osobinama ličnosti, prethodnom iskustvu, stilu rada, sustavu vrijednosti i slici koju ima o sebi. Očituju se kao nerealna očekivanja od posla i od sebe koja nadilaze radni realitet, potreba za stalnom i potpunom kontrolom situacije, pretjerana vezanost za posao i osjećaj pojedinca da snosi svu odgovornost, identifikacija s poslom u tolikoj mjeri da to postaje glavni ili jedini sadržaj i smisao života, jedino područje potvrđivanja, neprepuštanje (delegiranje) dijelova poslova drugima; pretjerana upornost, rigidnost i

- ▶ tvrdoglavost u postizanju cilja po bilo koju cijenu.
- ▶ vanjski – oni koji su povezani s radnim uvjetima i organizacijom rada te koji izviru iz odnosa s drugim ljudima.

Sindrom sagorijevanja na poslu jedan je od najnepovoljnijih posljedica dugotrajne izloženosti profesionalnom stresu.

Najčešći su znaci: osjećaj tjelesne i emocionalne iscrpljenosti, gubitak osjećaja osobne vrijednosti, negativizam vezan za sebe i za ciljeve posla ili organizacije u kojoj pojedinac radi, gubitak zanimanja za suradnike, cinizam i neosjetljivost za druge, osjećaj bespomoćnosti i beznađa, pesimizam ("ionako se ništa ne može učiniti"), razdražljivost i niska tolerancija na frustraciju, srdžba kao česta emocija, neprijateljstvo, sumnjičavost, rigidnost i neprilagodljivost, povlačenje u socijalnim odnosima, učestaliji sukobi i agresivni ispadi, povećana upotreba alkohola, duhana, stimulirajućih sredstava i lijekova, izostajanje s posla, osjećaj opće slabosti, učestalo poboljšavanje, preosjetljivost na podražaje (zvukove, mirise, toplinu i sl.), komunikacijske poteškoće, gubitak seksualnog interesa i nastanak seksualnih problema te tjelesni simptomi: glavobolje, bolovi u leđima, poteškoće disanja, spavanja i prehrane, gastrointestinalni poremećaji.

Što možemo učiniti kako bismo izbjegli sindrom sagorijevanja na poslu ("burn out")?

- ▶ biti usredotočeni – koncentrirati se na rad, argumentirati svoje mišljenje i dokazati da ste u pravu
- ▶ naučiti reći "NE", raditi na jačanju samosvijesti
- ▶ ukoliko se ne može promijeniti posao, barem se može promijeniti stav – naučiti postaviti granice i držati ih se
- ▶ izbjegavati poslove u kojima uvijek moramo sebe davati drugima, osim ako nismo dobri u primanju od drugih

- ▶ ne dopustiti da posao zavlada životom – prekovremeni rad negativno utječe na sposobnost da se taj posao radi duže razdoblje
- ▶ pronaći jedno ili dvoje kolega s kojima možemo razgovarati i podijeliti svoje poteškoće
- ▶ planirati i organizirati svaki dan
- ▶ zadržati aktivan društveni život i ne odreći se svojih hobija.

- ▶ **SASTAVNI SU DIO DOBROGA PSIHIČKOG ZDRAVLJAJA ŽIVOTNA RADOST I DOBRO RASPOLOŽENJE, NA KOJE POVOLJNO UTJEČU DOBRI ODNOSI U OBITELJI, ALI I NA RADNOM MJESTU, U ŠKOLI I U SLOBODNO VRIJEME.**



Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije
Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



LOVE YOUR HEART



► Utjecaj stresa na razvoj bolesti

Da bi organizam bio u mogućnosti optimalno odgovoriti na izazove i prijetnje kojima je izložen, mora postojati sinkronizirana aktivacija psihičkih faktora, neuroendokrinog i imunološkog sustava. Sve to zajedno djeluje na cjelokupno zdravstveno stanje.

Psihoneuroimunološki model pretpostavlja da stresni događaj aktivira negativno raspoloženje. Kao odgovor na stresni događaj, ljudi se osjećaju ljuti, tužni ili uznemireni. Takve emocije prate fiziološke promjene u živčanom i neuroendokrinom sustavu. Negativne emocije izazvane stresom neizravno djeluju na imunološki sustav, preko neuroendokrinog sustava, a neuroendokrine i imunološke promjene izravno djeluju na zdravstvene ishode. Kod osoba u negativnom raspoloženju koji prati doživljaj stresa česta su ponašanja loša za zdravlje, kao što su pušenje, loše prehrambene navike i navike spavanja, a koja sama po sebi mogu imati imunosupresivni učinak pa slijedom toga utjecati i na sklonost bolestima.

Izloženost stresorima kod ljudi izaziva lučenje epinefrina, norepinefrina i drugih hormona stresa, ubrzani rad srca i izrazite promjene u vrijednosti krvnog tlaka. Prilikom kratkotrajne izloženosti stresorima ove promjene nemaju značajnijeg utjecaja na kardiovaskularni sustav i njegove funkcije, koje se po

prestanaku djelovanja stresora vraćaju na normalu. Ponovljeni stresori neprestano stimuliraju srčanu aktivnost te dolazi do naprezanja i umaranja kardiovaskularnog sustava, što vodi povišenom krvnom tlaku. Povišeni krvni tlak djeluje na koronarne arterije te uz prisutnost ostalih faktora rizika raste vjerojatnost od srčanog udara.

Kronični stres ili učestala akutna stimulacija mehanizama stresa može dovesti do promjena na mišićnom tkivu, što dovodi do pretlosti, anoreksije, dijabetesa i koronarnih bolesti. Što se tiče imunološkog sustava, patološka stanja uzrokovana stresom odnose se na razvoj zloćudnih bolesti, virusnih infekcija i autoimunih bolesti.

Većina osoba koje su pod stresom pati od zatvora ili proljeva, jer stresni hormoni imaju izražen učinak na probavni sustav. Poznat je fenomen stresnog ulkusa u osoba koje su pod jakim stresom, a dokazan je utjecaj negativnih emocija u nastanku ulkusne bolesti (vrijed želuca). Ulcerozni kolitis, koji se očituje grčevima i bolovima u trbuhu praćenih proljevom, također je povezan sa stresom.

Negativan stres može uzrokovati različite promjene (mrlje, ekcemi, osipi) na koži i pojačano ispadanje kose, a sve to jer stresni hormoni izazivaju stezanje krvnih žila i slabe cirkulaciju u koži. Negativan stres može izazvati poremećaje u radu žlijezda s unutarnjim izlučivanjem.

Poznato je da pojačana funkcija štitnjače (hipertireoza), praćena nervozom, nesanicom, gubitkom na težini, pojačanim znojenjem i lupanjem srca, može biti izravna posljedica stresnih događaja.

Anksiozni poremećaji (panični poremećaji, opći anksiozni poremećaji) redovito su posljedica doživljaja stresnih situacija.



Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije
Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



► Važnost socijalne podrške kod stresa

Istraživanja nedvosmisleno pokazuju da je psihofizički stres rizičan faktor za kardiovaskularne bolesti i kod zdravih i kod bolesnih osoba. Izloženost stresorima u ljudi izaziva lučenje hormona stresa, ubrzani rad srca i izrazite promjene u vrijednosti krvnog tlaka. Prilikom kratkotrajne izloženosti stresorima ove promjene nemaju značajnijeg utjecaja na kardiovaskularni sustav jer se po prestanku djelovanja stresora vraćaju na normalu. Ponovljeni stresori neprestano stimuliraju srčanu aktivnost te dolazi do naprezanja i umaranja kardiovaskularnog sustava, što vodi

trajnom sužavanju arterija i ima za posljedicu povišeni krvni tlak. Povišeni krvni tlak djeluje na srčane arterije te uz prisutnost ostalih faktora rizika raste vjerojatnost od srčanog udara.

Rezultati brojnih istraživanja ističu da je kod kardiovaskularnih bolesti socijalna podrška iznimno važna. Vrlo široko definirana, socijalna se podrška odnosi na bilo koji proces putem kojeg socijalni odnosi mogu djelovati na tjelesno i/ili psihičko zdravlje. Način na koji ljudi doživljavaju

socijalnu podršku koju im pružaju značajne osobe iz njihove okoline može ojačati njihovo vjerovanje kako je drugima stalo do njih, kako ih obitelji i prijatelji cijene te na taj način utjecati na povećavanje njihova samopoštovanja i povjerenja u sposobnosti suočavanja s budućim stresom. Utjecaj socijalne podrške na zdravlje najbolje pokazuju ispitivanja stopa smrtnosti kod osoba koje izvještavaju o različitom stupnju socijalne podrške. Osobe čiji je partner umro, koje su rastavljene ili samci imaju znatno više stope smrtnosti od srčanog udara nego osobe koje su u braku.

Socijalna podrška pomaže bez obzira na stresne događaje, budući da je za zdravlje općenito korisno biti uključen u podržavajuće – suportivne odnose. Percipirana dostupnost socijalne podrške omogućava osobama da ugrožavajuće situacije procijene manje stresnima te tako mijenja njihove dosadašnje obrasce reagiranja na stres. Socijalna podrška smanjuje doživljaj stresa, povećava sposobnost nošenja sa stresorima, smanjuje fizičku i mentalnu bolest te dovodi do ubrzanog oporavka.

Od različitih tipova odnosa, jedino je napetost u odnosima s partnerom povezana s objektivnim zdravstvenim problemima.

► KLJUČ JE DOBROG ZDRAVLJA IMATI DOBRE ODNOSE!



► GRADITE POZITIVNE ODNOSE S OSOBAMA IZ SVOJE OKOLINE!

Autorica: **Marijana Rajčević Kazalac**, profesorica psihologije
Recenzija: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva



LOVE YOUR HEART





► **BILJEŠKE**



07

SUSRET

▶ **VAŽNOST
ODMORA**



► SAŽETAK

Umor je, kao i bol, znak uzbune preko kojeg nam naš organizam upućuje poruku da nam je potrebna određena promjena – u ovom slučaju odmor. Prilikom odmaranja, osobito u snu, iz našeg će se tijela osloboditi otrovi nakupljeni za vrijeme rada. Mozak će istodobno akumulirati prehrambene sastojke potrebne za daljnji rad.

Uobičajeni uzroci umora:

1. dugo vrijeme provedeno u fizičkom radu
2. dugo vrijeme umnog - mentalnog rada
3. nedostatak sna
4. emocionalni uzroci

Umor koji osjeća mentalni radnik je mnogo složeniji i teži nego onaj fizičkog radnika zato što je takav umor povezan sa nervnom i emocionalnom napetošću.

Čovjek koji je mentalno umoran doživljava poteškoće pri učenju i greške pamćenja, daje usporene ili pogrešne odgovore, ima skraćeno vrijeme pažnje, te pokazuje netrpeljivost prema inače voljenim stvarima.

Najčešći emocionalni uzroci umora su briga, strahovi, dosada i grižnja savjesti.

“Zamorenim živcima trebaju mir i tišina umjesto stimulacije i prekomjernog rada. Prirodi je potrebno vrijeme da obnovi i povрати iscrpljene snage. Kad se prirodne snage potiču upotrebom stimulansa, za određeno će se vrijeme postizati bolji učinci u radu. Ali kako se stalnim uzimanjem ovih sredstava organizam iscrpljuje, biti će vremenom sve teže dovesti snage natrag na željenu razinu.”

Crna kava i slična stimulaturna sredstva (čajevi s teinom, cola-pića) sadrže spoj kofein koji stimulira živce na akciju i tako prividno uklanja umor. Iako nas naše tijelo upozorava da mu je potreban odmor, mi, kao i na mnogim drugim područjima, ušutkavamo to upozorenje i nastavljamo trošiti rezerve tjelesne snage kada nam je odmor najpotrebniji. A krajnji rezultat takvog ponašanja, koji ćemo osjetiti kada prestane nadražujuće djelovanje kofeina, bit će još veći umor tijela. Ljudi koji tako čine puno će lakše doživjeti slom.

Savjeti za prirodni odmor:

1. Spavajte redovito svake noći u skladu s vašim potrebama!
2. Svakoga tjedna odvojite jedan dan za potpuni odmor, fizički i psihički, emocionalni i duhovni!
3. Za smanjenje napetosti vašeg tijela ništa ne djeluje tako dobro kao tjelovježba na svježem zraku, osobito u prirodi (brza šetnja, vožnja biciklom).
4. Kada ste umorni ili imate puno obveza i težak program rada, jedite laganu hranu.
5. Ukoliko se bavite intelektualnim radom, uzmite kratke stanke za opuštanje i razgibavanje mišića na radnom mjestu.
6. Pronađite vrijeme i za poslove koji će vam biti razbibriga i hobi.





7. Izbjegavajte stimulanse poput kofeina, glasne i brze glazbe, TV programa punih nasilja i kriminala.
8. Ako je vaš umor uznapredovao, dnevni i tjedni odmor više nisu dovoljni. U tom si slučaju uzmite godišnji odmor u pravom smislu riječi. U tišini prirode, daleko od buke i strke života, pronaći ćete mir i odmor koji će djelovati poput melema na vaš izmučeni um i umornu dušu. Ukoliko ste pobožni, zatražite od Stvoritelja prirode da vam podari svoj unutarnji mir koji će vam omogućiti najdublje smirenje i odmor.





▶ **BILJEŠKE**



➤ BILJEŠKE





Projekt LOVE YOUR HEART je sufinanciran od strane Europske Unije u sklopu Programa prekogranične suradnje IPA Adriatic.
Za sadržaj odgovaraju sami autori i on ne odražava stavove Programa IPA Adriatic.