

НАСТАВИТЕ ПУТЕМ ЗДРАВОГ СРЦА

Савети за особе старије од 65 година

Обележите Светски дан срца: сазнајте који су кораци на путу здравог срца, за дужи и бољи живот.

Пазите шта једете

Једите разноврсно, повећајте унос воћа и поврћа: процес старења и промене у начину живота утиче на врсту хране које се користи у исхрани. Усамљеност, досада, депресија и брига о будућности могу довести до занемаравања правилне исхране, прескакања obroka и лоших навика у исхрани уопште.

Избегавајте унос хране богате засићеним мастима, транс мастима и солима, која повећава ризик од настанка срчаног или možданог удара: Наиме, превише масти води до запушења артерија док много соли у исхрани доводи до повишеног крвног притиска.

Контролишите своју телесну тежину: са старењем тело сагорева мање калорија. Прекомерна телесна тежина представља напор за рад срца и повећава ризик за настанак болести срца, повишеног крвног притиска, шећерне болести и високог холестерола.

Редовно вежбање и умерен унос хране богате хранљивим материјама може да помогне у одржавању пожељне телесне тежине.

Редовно контролишите крвни притисак

Вредности крвног притиска, холестерола и других показатеља показују тенденцију пораста са годинама старости.

Посетите вашег изабраног лекара, који ће вам измерити крвни притисак, телесну тежину, обим струка и дати упут за лабораторију да извадите крв и одредите ниво шећера и холестерола у крви. Лекар ће вам дати савет или терапију уколико је потребно.

Обратите се свом лекару ако треба да се уради педално-брахијални индекс тест. Овим тестом се процењује пулс у крвним судовима ногу који може да помогне у дијагнози обољења периферних артерија и он је део редовног прегледа код старијих одраслих особа.

Будите физички активни

Никад није касно да се почне са вежбањем! Постепено повећавајте учесталост и интензитет физичке активности. Међутим, неопходно је да поразговарате са вашим

лекаром пре почетка вежбања, како би врсту, интензитет и трајање физичке активности прилагодили вашем здравственом стању.

Код особа старости 65 и више година, физичка активност обухвата све активности од спорта и вежбања до ходања, плеса, баштованства и кућних послова. Ако не можете да урадите препоручене вежбе, због здравственог стања, покушајте да budete онолико физички активни колико вам ваше здравље дозвољава.

Ако сте неактивни или имате обољење које додатно ограничава вашу физичку активност, имаћете корист за ваше здравље и ако из категорије „без активности“ пређете у категорију „активности мањег степена“. Ако не можете да примените препоруке за физичку активност, тежите да повећате трајање, интензитет и учесталост активности које упражњавате.

Старије особе треба да имају најмање 150 минута умерених аеробних вежби током недеље или најмање 75 минута интензивних аеробних вежби током недеље или одговарајућу комбинацију умерених и интензивних вежби током недеље.

Реците НЕ дувану и избегните пасивно пушење

Забраните пушења код куће и избегавајте пасивно пушење

Са престанком пушења у року од две године смањује се ризик за настанак исхемијских болести срца. Ако вам је тешко да престанете са пушењем, потражите савет од свог лекара.

Даме, запамтите следеће чињенице:

- Болести срца и крвних судова су убица број један код жена са 8,6 милиона смртних случајева годишње.
- Најчешћи симптом срчаног удара је бол или нелагодност у грудима. Али код жена су нешто чешћи симптоми отежаног дисања, мучнине/повраћања и бола у леђима или доњој вилици.
- Висок крвни притисак је фактор ризика број један за болести срца и крвних судова. Жене у менопаузи имају повећан ризик од настанка високог крвног притиска, па је зато важно да се притисак редовно мери.
- Жене које пуше имају двоструко већи ризик од можданог удара. Изложеност дуванском диму повећава ризик од умирања због обољења срца за 15 %.

Болести срца и крвних судова, укључују срчани и мождани удар, погађају људе свих узраста укључујући жене и децу. Тренутно, болести срца и крвних судова узрокују 17,3 милиона смртних случајева сваке године, од тога 80 % у земљама у развоју и неразвијеним земљама, где су светски убица број један. У великом броју случајева, посебно у земљама у развоју и неразвијеним земљама, реч је о превременим смртним исходима и то код људи млађих од 70 година, који односе

животе људи у најпродуктивнијим годинама што оставља огромне економске и емоционалне последице на породицу.

Научите знаке упозорења срчаног и možданог удара

Срчани удар:

Нелагодност у грудима која траје дуже од неколико минута или се понавља. Може се осетити као неугодан притисак, стискање, осећај пуноће или бола. Симптоми могу да укључе и бол или нелагодност у једној или обе руке, леђима, врату, вилици или желуцу, кратак дах са или без нелагодности у грудима. Остали знаци укључују орошавање хладним знојем, мучнину и вртоглавицу.

Мождани удар:

Мождани удар је ургентно стање! Одмах потражити медицинску помоћ уколико се јави:

- изненадна утрнулост или слабост лица, руке или ноге, посебно на једној страни тела.
- изненадна конуфузија, проблем са говором
- изненадни губитак вида на једном или оба ока
- изненадна немогућност хода, вртоглавица, губитак равнотеже или координације
- изненадне јаке главобоље без познатог узрока.