

ZALECENIA

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

1. Unikaj papierosów

Palenie papierosów to główna – możliwa do uniknięcia przyczyna chorób i przedwczesnych zgonów. Palenie jest najbardziej niebezpieczne dla kobiet w ciąży i ich dzieci. Osoby, które rozstały się z papierosami są zdecydowanie mniej narażone na choroby serca, płuc oraz nowotwory. Rzucenie palenia nie jest łatwe, ale jest możliwe. Spróbuj!

2. Zachowaj umiar w spożywaniu alkoholu

Alkohol zmienia nastrój i zachowanie, a nadmierne i częste jego picie prowadzi do marskości wątroby - wiodącej przyczyny śmierci. Wiele wypadków komunikacyjnych spowodowali kierowcy, piesi lub rowerzyści pod wpływem alkoholu.

3. Odżywiaj się prawidłowo

Osoby otyłe są bardziej zagrożone cukrzycą, chorobami przewodu pokarmowego, miażdżycą i nadciśnieniem. Warto, więc utrzymywać prawidłową masę ciała.

Do zdrowych nawyków żywieniowych należy:

- ✓ ograniczenie produktów bogatych w cholesterol takich jak (czerwone, pełne mleko, produkty mleczne, żółtka jaj i masło)
- ✓ maksymalne ograniczenie produktów wysoko przetworzonych takich jak cukier, sól, biała mąka
- ✓ jadać częściej w mniejszych porcjach
- ✓ zamiast słodkich przekąsek jeść warzywa i owoce

4. Regularnie uprawiaj sport i ćwiczenia fizyczne

Wykonywane regularnie ćwiczenia fizyczne zmniejszają masę ciała, stężenie cholesterolu we krwi, zapobiegają stresom. Uprawiając sport poprawiasz stan zwiotczonych mięśni, wydolność serca oraz samopoczucie. Każdy człowiek, szczególnie niepracujący fizycznie powinien ćwiczyć, co najmniej 3 razy w tygodniu po 30 minut, a ćwiczenia powinny być tak intensywne by tętno wynosiło 130 uderzeń na minutę. W razie wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.

5. Zachowaj ostrożność, przyjmując środki farmakologiczne

Zażywanie zbyt dużej ilości środków farmakologicznych stanowi obecnie jedno z największych zagrożeń dla zdrowia. Nawet leki przepisane przez lekarza mogą być niebezpieczne, jeżeli przyjmujesz je, pijąc alkohol lub prowadzisz samochód. Ciągłe przyjmowanie leków uspokajających może doprowadzić do uzależnienia i w efekcie spowodować problemy psychiczne i somatyczne. Zażywanie nielegalnych środków psychoaktywnych, takich jak marihuana, heroina, „dopalacze” może mieć wiele szkodliwych następstw, a nawet spowodować śmierć.

6. Naucz się radzić sobie ze stresem

Stres jest normalnym elementem życia i każdy z nas musi się z nim zmagać. Przyczyną stresów mogą być wydarzenia dobre i złe, pożądane np. awans lub niepożądane np. rozwód. Stres nie musi stanowić problemu, jeżeli wiemy jak sobie z nim radzić. Niezdrowe reakcje na stres (ryzykowne prowadzenie samochodu, wściekłość, gniew, nadmierne spożywanie alkoholu) mogą spowodować poważne problemy zdrowotne. Nawet, gdy jesteś bardzo zajęty, znajdź codziennie kilka minut, aby zwolnić tempo i zrelaksować się. Często rozmowa o problemie z kimś, komu ufasz może pomóc w znalezieniu właściwego rozwiązania. Naucz się odróżniać sprawy, o które należy walczyć od tych mniej istotnych. Bądź życzliwy dla innych.

7. Dbaj o bezpieczeństwo

Traktuj poważnie kwestię bezpieczeństwa, zarówno w domu, w pracy, na ulicy czy w czasie zabawy. Stosuj się do przepisów, a środki toksyczne i niebezpieczne narzędzia umieść w bezpiecznym miejscu. Telefony alarmowe trzymaj w pobliżu swojego aparatu. Będiesz przygotowany, kiedy zdarzy się coś nieoczekiwanego.

Bibliografia:

1. Zbigniew Cendrowski Dekalog zdrowego stylu życia, Wydanie II, ZGSZS:1999

Opracowała: Zofia Bogusz p.o. Pielęgniarka Oddziałowa II Oddziału Chorób Wewnętrznych Szpitala Wolskiego