

**Nastavni ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
Primorsko-goranske županije**



ŽIVJETI ZDRAVO

priručnik sa savjetima za zdrav život

CIP - Katalogizacija u publikaciji
SVEUČILIŠNA KNJIŽNICA RIJEKA

UDK 613(02.062)

ŽIVJETI zdravo : priručnik sa savjetima za zdrav život / <glavni urednik Suzana Janković ; ilustracije Danijela Milanović>. - Rijeka : Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije, 2006.

ISBN 953-98047-6-0

I. Zdravlje -- Savjetnik II. Prehrana -- Zdravstveni savjetnik

110807048

Impressum:

Odgovorni urednik: Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

Glavni urednik: Mr.sc. Suzana Janković, dr.med.

Uredništvo: Henrietta Benčević, dr.med.

Svjetlana Gašparović Babić, dr.med.

Helena Glibotić Kresina, dr.med.

Dr.sc. Đulija Malatestinić, dr.med.

Ilustracije: Danijela Milanović, prof.

Grafička obrada i tisak: "Studiograf Rijeka"

Lektor: Vjekoslava Lenac, prof.

Izdavač: Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije

Naklada: 30.000

Knjižica je tiskana uz potporu Primorsko-goranske županije, Upravnog odjela za zdravstvenu zaštitu i socijalnu skrb.

Knjižica je izdana u sklopu programa: "Program prevencije bolesti srca i krvožilja kod stanovnika Primorsko-goranske županije" i "Prevencija i rano otkrivanje karcinoma debelog crijeva."



UVOD

“Brini se o svom zdravlju, jer će ti nedostajati kad ga ne budeš imao!”, savjet je koji smo čuli mnogo puta. Mnogi ne razmišljaju o svom zdravlju, pogotovo dok ih ništa ne boli. Međutim, oni koji su se suočili s bolešću, znaju da zdravlje omogućuje one stvari koje daju životu smisao – šetnje prirodom, kuhanje večere za prijatelje ili držanje djeteta. Čak i takve jednostavne aktivnosti mogu biti ozbiljno ugrožene ako nema zdravlja.

Dok čitate ovu knjižicu, upitajte se: “Hoću li, kako godine budu prolazile, biti dovoljno zdrav da činim stvari koje moram i želim?”

Što je zapravo zdravlje? Je li to samo izostanak bolesti i slabosti, kao što je zapadnjačka medicina držala stoljećima – ili zdravlje obuhvaća i druge elemente, koje moderna medicina i moderno društvo moraju uzeti u obzir? Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, zdravlje je stanje potpunog tjelesnog, duševnog i društvenog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti. Zdravlje je više od izostanka bolesti i na njega se mora početi misliti na vrijeme, a ne tek kada obolimo.

Zdravlja moramo postati svjesni i za njega preuzeti odgovornost. Mnogo je bolje spriječiti bolest nego ju liječiti - stara je mudrost koja danas postaje sve aktualnija. To pravilo karakterizira preventivnu medicinu. Preventivna medicina nastoji kod ljudi otkriti razinu rizika za pojavu određenih bolesti i činitelje rizika koji tu razinu podižu, a nakon toga negativne činitelje otkloniti. To se postiže edukacijom, promjenom načina života i, ako je neophodno, medicinskom intervencijom. Sprečavanje bolesti bolje je jer povećava kvalitetu života, smanjuje troškove liječenja i rehabilitacije. Ulaganje u zdravlje uvijek je jeftinije od ulaganja u liječenje.

Zdravlje je normalno stanje organizma i ono mora biti polazište, bazično stanje o kojem razmišljamo i za koje djelujemo. Medicina je prvenstveno znanost o zdravlju, a tek nakon toga o bolesti, i to prvo o njenom sprečavanju, a nakon toga o liječenju. Kao dio promocije zdravlja, pojedinci ili grupe ljudi educiraju se da bi povećali kontrolu nad svojim zdravljem. Uzeti kontrolu nad zdravljem znači



da pojedinci i grupe moraju naučiti kako se osloboditi barijera koje ograničavaju poboljšanje zdravlja. U tom duhu ljudi uče kako uzeti život u svoje ruke, bez obzira na trenutne okolnosti ili događaje koji obeshrabruju pozitivne promjene k zdravlju.

Ovom brošurom prvenstveno želimo promovirati zdravlje i zdrav način života, težeći sprečavanju najčešćih bolesti današnjice: kardiovaskularnih bolesti i nekih vodećih malignih bolesti, s posebnim naglaskom na rak debeloga crijeva. Želimo ukazati na činitelje rizika za određene bolesti i prikazati načine njihovoga smanjenja. Želimo utjecati na vaš odabir stila života tako da vas on ne udaljuje od zdravlja i ne vodi k bolesti. Onda ćete i vi moći utjecati na vašu djecu da odaberu taj isti put.

Preventivni pregledi koje navodimo u brošuri odnose se na preglede u oba spola, i to samo na preglede koji su vezani uz rano otkrivanje bolesti. Osim kardiovaskularnih bolesti i raka debeloga crijeva, nemojte zanemariti ni druge bolesti i njihovo rano otkrivanje!

Briga o zdravlju naše je pravo i obveza. Svatko ima pravo na zdrav život, a obveza nam je to omogućiti budućim generacijama. Postoji izbor. Izaberite zdravlje!





PREHRANA

Od prije rođenja, pa kroz cijeli život ljudi se moraju pravilno hraniti kako bi spriječili preuhranjenost ili pothranjenost te smanjili na najmanju moguću mjeru rizik od razvoja bolesti. Odabir namirnica i načina njihove pripreme odaje našu osobnu, obiteljsku i kulturnu tradiciju.

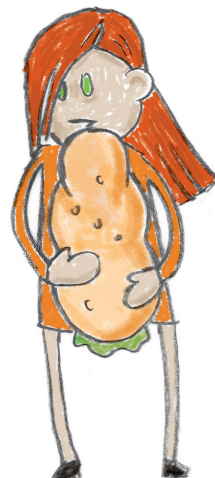
Hranu sačinjavaju hranjive tvari (nutrijenti) – tvari koje su potrebne za rast, razvoj, obnavljanje i regulaciju procesa u organizmu.

Osnovni nutrijenti jesu:

UGLJIKOHIDRATI - izvor su preko polovice dnevne energije. Veliki su izvor ugljikohidrata u prehrani žitarice i proizvodi od žitarica, kruh, tjestenina, riža, voće, povrće, mlijeko i mliječni proizvodi te slastice.

BJELANČEVINE služe za rast, obnovu i održavanje tjelesnih tkiva, a imaju i druge uloge u organizmu. Bjelančevine se mogu naći u ribi, mlijeku i mliječnim proizvodima, mesu, jajima te povrću kao što su grah, grašak, soja. Bjelančevine životinjskog podrijetla potpunije su pa vegetarijanci moraju osigurati njihov dostatan unos.

MASTI osiguravaju mnogo energije, služe za prijenos nekih vitamina u organizmu (A, D, E i K). U hrani postoje vidljivi i nevidljivi izvori masti. Nevidljivi izvori masti skriveni su u namirnicama kao što su neke vrste mesa ili, na primjer, čokolada. Vidljive su masti u našoj prehrani, na primjer, maslac, ulje ili mast. Masti se sastoje od masnih kiselina. Po strukturi se mogu podijeliti na zasićene i nezasićene. Zasićene masne kiseline daju masni sadržaj mlijeku, siru, maslacu, svinjskoj masti, a nalaze se u krutom stanju. Te bi vrste masti trebalo izbjegavati. Namirnice s većim sadržajem nezasićenih masnih kiselina uglavnom su biljnoga podrijetla, poput maslina i sjemenki suncokreta, kukuruza ili buče. To su masti u tekućem stanju (ulja). Ta su ulja, a posebno maslinovo ulje, najzdraviji izvori masti za organizam.



VITAMINI su organske tvari koje su potrebne u malim količinama za normalan rast i održavanje zdravlja. Vitamini olakšavaju rad enzima pa pomažu počinjanju niza reakcija u organizmu, uključujući proizvodnju energije, korištenje minerala i rast zdravog tkiva. Oni nemaju kalorija.




VITAMINI		Neke od namirnica koje sadrže vitamine:	U organizmu potreban za...
A	retinol	mrkva, rajčica, špinat, peršin, poriluk, zelena salata	rast novih stanica i obnavljanje tkiva, održavanje dobrog vida, smanjenje mogućih infekcija, zaštita kože od štetnih UV zraka
B1	tiamin	pivski kvasac, cjelovite žitarice, kruh od cjel. brašna, orasi, bademi, leća, grašak	potpuno iskorištenje ugljikohidrata u njihovom metabolizmu
B2	riboflavin	pivski kvasac, mlijeko, sirevi, jaja	posredovanje kod prenošenja vodika u oksidativnim sustavima
B3	niacin	pivski kvasac, mekinje, zrna žitarice, sušeno voće i povrće	opskrbljivanje stanica energijom koja se dobiva oksidacijom, hranjivih sastojaka, održavanje funkcije epitela i živčanog tkiva
B5	pantotenska kiselina	pivski kvasac, žumanjak, crveno meso	metabolizam ugljikohidrata i masti
B6	piridoksin	pivski kvasac, žitne klice, žitarice, svježe i sušeno povrće, orasi	metabolizam bjelancevina, transport aminokiselina kroz stanične membrane
B9	folna kiselina	pivski kvasac, zeleno lisnato povrće, cjelovite žitarice, kruh od cjel.brašna, voće	pospješivanje rasta zbog reprodukcije staničnih gena, sazrijevanje eritrocita
B12	cijano - kobalamin	perad, zečevina, morska riba, govedina, svinjetina, jaja	pospješivanje rasta, sazrijevanje eritrocita, mijelinizaciju debelih živčanih vlakana u leđnoj moždini
C	askorbinska kiselina	šipak, kivi, ribiz, borovnice, kelj, agrumi	smanjenje rizika i pružanje otpora infekcijama, tvorbu kolagena, zacjeljivanje rana i prijeloma, jačanje krvnih žila, olakšavanje apsorpcije željeza
D	kalciferol	ulje masnih riba (haringa, losos), mlijeko	rast kostiju i apsorpciju kalcija
E	alfatokoferol	ulje iz klica žitarica, soje, kukuruza, oraha, maslinovo ulje, biljni margarin	zaštitu stanica od toksičnih produkata iz hrane i okoliša, jačanje imuniteta, zaštitu od tromboze, ateroskleroze, održavanje elastičnosti i vitalnosti tkiva



MINERALI izgrađuju gotovo 5% našega tijela. Oni su građevni materijal kostima, zubima, mišićima, hemoglobinu iz crvenih krvnih stanica i hormonima štitnjače. Nužni su za regulaciju mnogih procesa u organizmu.



MINERALI		Neke od namirnica koje sadrže minerale:	U organizmu potreban za...
Ca	kalcij	mlijeko, sirevi, mliječne prerađevine, zeleno lisnato povrće, grahorice, riba, jaja	izgradnju zdravih kostiju i zuba, rast i kontrolu mišića, prijenos živčanih impulsa, ritmički rad srca
Mg	magnezij	kakao, zobene pahuljice, zeleno lisnato povrće, sušeno voće i povrće, kruh od cjelovitih žitarica, orasi, plodovi mora	pravilan rad živčanog sustava, zdrave kosti, pravilan rad mišića, ritmički rad srca, regulaciju probave
Fe	željezo	riba, crveno meso, peršin, sušeno povrće, grah, soja, breskve	stvaranje hemoglobina i mioglobina, poticanje rasta, jačanje imunološkog sustava
Zn	cink	morska riba i plodovi mora, pivski kvasac, gljive, zob, žitne klice	rast i razvoj novih stanica, jačanje imunološkog sustava, zacjeljivanje rana
Se	selen	raž, žitne klice, luk, pivski kvasac	zaštitu od toksičnih utjecaja okoliša, povećanje otpornosti organizma, elastičnost tkiva, normalan rast, stvaranje energije
Cu	bakar	Žitne klice, orasi, sušeno voće i povrće, žitarice, mahunarke	stvaranje hemoglobina, metabolizam, bjelancevina
P	fosfor	sirevi, nemasno mlijeko u prahu, zobene pahuljice, sirevi s plemenitom plijesni, perad	normalnu staničnu aktivnost, izgradnju kosti
Na	natrij	kuhinska sol, mineralna voda, aditivi u hrani	regulaciju ravnoteže tekućina, lakšu probavu bjelancevina i ugljikohidrata, održavanje napetosti tkiva
K	kalij	sušeno voće: marelica, smokva, datulja, šljiva, rajčica, banana, grah	regulaciju ravnoteže vode i aciditeta, krvnog tlaka, neuromuskularne funkcije, prijenos srčanih impulsa, aktivaciju enzima u stanicama, rad mišića



VLAKNA su biljni materijal koji se ne probavlja, a baziran je na celulozi. Tvoreći glavnu masu neprobavljene hrane, stimuliraju rad crijeva i pospješuju njihovo pražnjenje, što je izuzetno važno u prevenciji raka debelog crijeva. Prehrana bogata vlaknima utječe na smanjenu potrebu inzulina i poboljšanje regulacije glukoze u dijabetičara, a utječe i na smanjenje lipida i kolesterola u krvi.

VODA je najzdravije piće! Moglo bi se reći i da je najvažniji nutrijent jer bi bez vode većina ljudi umrla od dehidracije unutar tjedan dana. Više od pola naše tjelesne mase čini voda. Voda je medij za transport hranjivih tvari i tjelesnoga otpada, regulira tjelesnu temperaturu i ima ključnu ulogu u gotovo svim biokemijskim reakcijama u organizmu. Dugotrajan nedovoljan unos vode predstavlja rizik za razvoj bolesti srca, bubrega, probavnoga sustava i mentalnih funkcija.

Kad se pojavi žeđ, već smo lagano dehidrirani. To znači da moramo steći naviku pijenja malih količina vode tijekom cijeloga dana. Napunite bočicu vodom, imajte je uvijek kraj sebe i pijte! Važno je popiti jednu i pol litru vode na dan.

SOL je potrebna u vrlo malim količinama za određene procese u organizmu, a hrani daje okus. Međutim, visok unos soli može utjecati na povećanje krvnoga tlaka i povećanje rizika od srčanih i krvožilnih bolesti, bolesti bubrega, moždanog udara, osteoporoze, a vjeruje se i raka želuca. Smanjenje soli s prosječnih 9g/dan na 6g/dan smanjuje rizik od srčanih bolesti za 40%.

Način prehrane bitno utječe na naše zdravlje. To uključuje količinu, vrstu hrane i vrijeme hranjenja. Preobilnom i nepravilnom prehranom uzrokuje mnoge bolesti današnjice; najčešće bolesti krvnih žila, s posljedicama kao što su moždani udar i infarkt srca, te mnoge vrste zloćudnih bolesti. Jedemo previše, sve manje se krećemo pa se debljamo. Svakom drugom žitelju Hrvatske zbog debljine je ugroženo zdravlje.

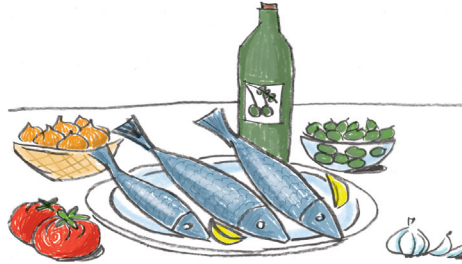
Učestalost pojavljivanja suvremenih bolesti povećava se kako raste konzumacija prehrambenih proizvoda kao što su visokomasni mesni i mliječni proizvodi, koji su ujedno i preslani, te rafinirani proizvodi (prazne kalorije), kao što su bijelo brašno, glazirana riža i šećer. Nepravilnom prehranom najčešće unosimo previše visokoenenergetske hrane (energetske bombe). Osim toga, umjesto vode pijemo alkoholna i "umjetna" bezalkoholna pića, koja su nezdrava i ne gase žeđ kao voda.

Svjetski stručnjaci za prehranu i specijalisti javnoga zdravstva preporučuju mediteransku prehranu, prehranu našeg podneblja i ističu kako je ona znak brige o svom zdravlju i izgledu.



Mediteranska prehrana

Podsjetimo se u čemu se sastoji takva prehrana. Namirnice s najvećim udjelom jesu nerafinirane žitarice punoga zrna, krumpir, integralna riža i tjestenina. Iza njih slijede svježe voće, lisnato povrće i mahunarke pa obrano mlijeko i mliječni proizvodi (fermentirani jogurt, svježi sir), meso (preporuča se prvenstveno plava riba, zatim bijelo meso – perad, kunić, a crveno meso treba reducirati). U najmanjim količinama treba uzimati rafiniranu hranu, kolače i druge slatkiše, masno, a želju za slatkim možemo zadovoljiti sušenim voćem koje ima veliku nutritivnu vrijednost.



Da ne zaboravimo, za pravilnu prehranu važna su sljedeća pravila:

- Zdrava prehrana uključuje tri glavna i dva mala međuobroka dnevno. To su doručak – užina – ručak – užina – večera.
- Doručak je najvažniji obrok i ne smije ga se preskakati.
- Za užinu je najbolje jesti svježe i sušeno voće, orašaste plodove i fermentirane mliječne proizvode (npr. jogurt).
- Ručajte redovito, lagane i jednostavne obroke.
- Večerajte skromno, dva do tri sata prije lijevanja u krevet.
- Ne pretjerujte u količini hrane.
- Odaberite hranu bogatu proizvodima od cjelovitih žitarica (zamijenite bijeli kruh integralnim).
- Jedite pet ili više obroka voća i povrća dnevno (jedan obrok je količina koja stane u vašu šaku).
- Dajte prednost ribi i nemasnome mesu.
- Od masnoća koristite maslinovo i bučino ulje.
- Slatkiše zamijenite orašastim plodovima i suhim voćem (dnevno koliko stane u vašu šaku).
- Ograničite unos soli.
- Pijte jednu i pol litru vode na dan (osam čaša)!

Kada lijepo uredimo stol, jedemo opušteno i sve začinimo druženjem i osmijehom, eto života kakav možemo poželjeti. Najbolje se hrani čovjek koji uživa u jelu, ali ne pretjeruje.

KRETANJEM DO ZDRAVLJA

Posljednjih godina u svijetu sve više prevladava ideja zdravijeg, kvalitetnijeg, prirodnijeg načina života koji, osim pravilne prehrane, održavanja idealne tjelesne težine, uključuje i tjelesnu aktivnost.

Naime, budući da se u posljednjih nekoliko desetaka godina produljio životni vijek ljudi (podaci iz 2000. godine govore da je 20% svjetske populacije starije od 65 godina, a 12% starije od 85 godina), time se i pojava kroničnih bolesti srca, pluća, sustava organa s unutrašnjim lučenjem, organa za kretanje, mozga, osjetljivih organa – vida, sluha te probavnih organa povećala. Pojavljivanje i liječenje tih istih bolesti velikim se dijelom veže i za kretanje te za redovitu tjelesnu aktivnost. Osim produljenja životnoga vijeka, moderno je vrijeme i vrijeme “ugodnijeg i lakšeg” života, uz sve veću ovisnost čovjeka o automobilima, kompjutorima, televiziji i drugim napastima modernoga stila življenja. Oni nam svakako život čine ugodnijim, ali nas, zapravo, gledajući dugoročno, čine invalidima, i to u fizičkom i psihičkom smislu.

Što učiniti kako biste se osjećali i bili zdraviji

Nemojte sjediti na jednom mjestu predugo, povremeno se razgibajte, protegnite se.

- Odlučite postati fizički aktivni počnite hodati (brza šetnja) tri puta tjedno 3-4 km, trčite, plivajte, koristite bicikl.
- Svako jutro dobro se protegnite u krevetu, učinite automatizmom vježbe za jačanje leđnih, trbušnih mišića, nogu, zdjeličnoga pojasa.
- Naučite i usvojite zaštitne položaje pri podizanju iz kreveta, podizanju i nošenju tereta, odmoru, radu za kompjutorom i sl.
- Pokušajte nositi udobnu obuću, eventualno s ortopedskim podloščima.
- Ako morate stajati dulje vrijeme, izbacite jednu nogu naprijed (npr. kod glačanja)!
- Ujutro, nakon tuširanja, istrljajte se ručnikom, a možete ga upotrijebiti i za vježbe istezanja.





Koristi od redovitoga kretanja i vježbanja

Redovito vježbanje višestruko je korisno. Te se koristi odnose na:

- smanjenje rizika od nastanka bolesti srca i krvnih žila - smanjenje masnoće u krvi, povećanje nastanka novih kapilara u tijelu, prevenciju povišenja krvnog tlaka, bolji rad krvnih žila,
- poboljšanje protoka kisika i hranjivih tvari u mozak i pluća te time povećavanje mentalnog i plućnog kapaciteta,
- poboljšanje opskrbe koštanoga sustava i stimuliranje rasta kostiju, povećanje mišićne mase i fleksibilnosti,
- održavanje tjelesne težine, smanjivanje razine šećera u krvi,
- antidepresivno djelovanje, poboljšanje raspoloženja, motivacije, omogućavanje boljšeg sna.

Da se ne zaboravi

Povećanjem tjelesne aktivnosti svakako ćete:

- povećati srčani kapacitet, spriječiti razvoj ateroskleroze,
- povećati plućni kapacitet te opskrbu svih tkiva kisikom (zamislite samo kako je to važno za naše organe i tkiva koji ne mogu živjeti bez kisika!),
- povećati cjelokupnu mišićnu masu, kao i jačinu, izdržljivost i fleksibilnost mišića,
- postići da kosti i zglobovi sporije propadaju, kosti neće biti krhke, hrskavica će zbog pokreta biti ravnomjernije hranjena te će i artroza imati manje šanse za razvoj.

I, na kraju, ali ne manje važno, tjelesne aktivnosti smanjuju depresiju, omogućavaju psihičku relaksaciju, opuštanje, čine nas zadovoljnijima. Osim toga, spomenimo i to da je svaki oblik pokreta, svakako respektirajući individualne mogućnosti pojedinca, dopušten. Dakle, nije toliko važno da li ćete šetati uz more ili u planini, rolati ili vježbati u fitness - centru ili ćete se pak svako jutro pred otvorenim prozorom istezati, ili raditi vježbe za kralježnicu. Glavno je da se krećete!



Kako započeti vježbanje

Ako niste do sada, počnite postupno, možda u suradnji s vašim liječnikom. Počnite nekim od oblika, 10 minuta, 3-4 puta tjedno, te polako povećavajte vrijeme za 5-10 minuta, kako biste za nekoliko tjedana došli na 45 minuta do jedan sat dnevno tjelesne aktivnosti.

Cilj nije postizanje vrhunskih rezultata i ugrožavanje zdravlja, nego poboljšanje mentalnog i fizičkog zdravlja, poboljšanje opće kvalitete života, više energije, manje boli i zakačenosti i, općenito, manje zdravstvenih tegoba uz smanjenje stresa.

Što raditi

- Najvažnije je provoditi aktivnosti koje traju 30 i više minuta dnevno – šetnja, plivanje, plesanje, bicikl. Takve vježbe poboljšavaju stanje srčano – žilnoga sustava i plućni kapacitet te izdržljivost.
- Treba provoditi vježbe fleksibilnosti (istezanje), plesanje, rad u vrtu, jogu, kuglanje, usisavanje, pranje auta. Najbolje je jutarnje istezanje u trajanju 15-20 min. Tako se održava fleksibilnost, poboljšava cirkulacija, smanjuje bol u području lokomotornoga sustava.
- Dobre su jednostavne vježbe snage i balansa (uz pomoć utega do 1-2 kg, istezljivih traka i sl.). To su aktivnosti koje snaže mišiće, kosti, poboljšavaju ravnotežu i stav tijela.

Još su stari Kinezi smatrali da je život kretanje energije u nama i izvan nas. Jer, kako se u prirodi neprestano “kreću” dan i noć, godišnja doba, mjeseci, godine, tako se i u našem tijelu neprestano kreće životna energija, koja to čini bolje što su naša pluća, srce, mišići i zglobovi aktivniji.

Zato prihvatimo njihov savjet i pokušajmo izabrati neke oblike svakodnevne tjelesne aktivnosti (makar to bila i šetnja do radnog mjesta te korištenje stuba umjesto dizala), jer ćemo se zasigurno nakon toga osjećati bolje te biti zdraviji i pošteđeni niza zdravstvenih tegoba čovjeka modernoga doba!

Na kraju, odlučite da ćete od sljedećeg tjedna i vi nešto od ovoga započeti činiti. Vjerujte, vaše će tijelo na tome biti zahvalno, kao što ćete nakon nekog vremena i vi njemu zahvaliti što vas, barem prvih sto godina, nije “nagrađilo” krizoboljom, bolovima u koljenima, povišenim tlakom, dijabetesom ili pak infarktom.



DUŠEVNO BLAGOSTANJE

Jeste li nedavno bili nezadovoljni, ljuti, u strahu, zadovoljni, uzbuđeni ili sretni? Da li ponekad osjećate tjeskobu pred nečim novim ili nepoznatim? Ti su osjećaji dio emocionalne dimenzije zdravlja. Emocionalno zdravi ljudi reagiraju vrlo širokom paletom osjećaja na iskustva i događaje koji čine njihov život. Duševno blagostanje ima šire značenje od emocionalnog blagostanja. Duševno (psihički) zdrava osoba ne samo da ima normalan spektar osjećaja, već i jasno shvaća realnost i svoje mjesto u svijetu.

Ključ mentalnoga zdravlja

Kakvo mišljenje imate sami o sebi? Da biste bili psihički zdravi, morate imati osjećaj da sami usmjeravate svoj psihički razvoj, određujete vrijednosti do kojih vam je stalo, uspješno prihvaćate promjene i imate zadovoljavajuće odnose s drugima. Na taj način razvit ćete i zadržati pozitivno doživljavanje samoga sebe i imati visoku razinu samopoštovanja.

Samopoštovanje je osjećaj prihvaćanja samoga sebe; praćeno je pozitivnom mentalnom slikom samoga sebe, baziranom na uzajamnom djelovanju uvjerenja, vrednota i iskustava. Na primjer, ako dobro uravnotežimo brak, posao i roditeljstvo, to vodi osjećaju sposobnosti. Rezultat je visoko samopoštovanje.

Osobine psihički zdrave osobe

Psihički zdrave osobe:

- imaju osjećaj zadovoljstva sa sobom,
- mogu doživljavati pun opseg ljudskih osjećaja,
- nisu preplavljene vlastitim emocijama (ni pozitivnim, ni negativnim),
- prihvaćaju razočaranja u životu,
- prihvaćaju druge,
- lako primaju i daju ljubav,
- brinu za druge kada je to primjereno,
- postavljaju ciljeve, kratkoročne i dugoročne,
- funkcioniraju samostalno kada je potrebno,
- općenito vjeruju drugima.



Sreća i smisao za humor

Vjerojatno je osjećaj koji je najveća nagrada - osjećaj zadovoljstva životom; on će se lakše doživjeti ako se svakodnevni doživljaji prihvaćaju sa smislom za humor.



Zadržati smisao za humor vrlo je važna komponenta psihičkoga zdravlja. Ljudi koji ga imaju shvaćaju da život nije dug, dosadan zadatak. Jedan od razloga zašto živimo jest da bismo se zabavljali! Život shvaćen preozbiljno može biti najnesretniji život koji možemo zamisliti.

Prepoznavati humor u svakodnevnim situacijama i biti sposoban ponekad se našaliti na vlastiti račun čini da se bolje osjećate, ne samo prema drugima, već, što je mnogo važnije, prema sebi. Drugi će uživati u vašem društvu, bit ćete u boljoj tjelesnoj kondiciji, a poboljšat će se i vaša sposobnost oporavka od ozljeda i bolesti. Na primjer, svaki sportaš koji je doživio tešku ozljedu može posvjedočiti da su pozitivan stav i smisao za humor bili ključni čimbenici o kojima su ovisile brzina i uspješnost oporavka.

Suočavanje sa stresom

U Sjedinjenim Američkim Državama postoji izreka koja kaže: "Ako ti se ne sviđa vrijeme, samo pričekaj par minuta i ono će se promijeniti." Baš kao što je vrijeme promjenjivo, promjenjiv je i svakodnevni život. Gotovo sve u trenutnom okolišu ugroženo je svojom sposobnošću promjene. Mogućnost kontroliranja ili prilagodbe na tu promjenu obogaćuje život, jer je ona često izazovna, stimulativna i nagrađujuća. Kada ljudi loše podnose promjenu, njihov odgovor bit će popraćen stresom, koji je neugodan i ugrožava zdravlje.

Stres i stresori

Stres je tjelesno i duševno poremećeno stanje, uzrokovano neočekivanim, neželjenim ili stimulirajućim događajem.

Stresor je čimbenik ili događaj, stvaran ili umišljen, koji dovodi do stanja stresa.

Distres je stres koji umanjuje kvalitetu života, povezuje se s bolešću, lošim osjećanjem i lošom prilagodbom.

Iako ljudi često koriste riječi stres i stresor kao istoznačnice, one predstavljaju različite entitete. Hans Selye, otac današnje teorije o stresu, opisuje stres kao nespecifičan odgovor tijela na bilo koji zahtjev koji mu se postavlja. Stres se može gledati kao fizički i psihički odgovor izlaganju nekom činitelju, sredstvu ili događaju koji nas prisiljava da se mijenjamo ili prilagodimo. Stresori su uzroci, stres je ishod. Nedostatak promjena također može djelovati kao stresor, npr. ako veza ne sazrijeva unatoč naporu koji ste uložili u nju.



Česti stresori:

- životni troškovi,
- nesigurnost na poslu,
- gubitak vlasništva,
- prezaposlenost,
- bolest,
- bolest u obitelji,
- osobna (ne)sigurnost.

Reakcija na stresore

Danas je teže razviti prikladne i učinkovite tehnike suočavanja sa stresom nego u prošlosti. Više nije društveno prihvatljivo izbjeći stresore kroz negativno ponašanje, povlačenje ili agresivnost. Danas se naglasak stavlja na tehnike upravljanja stilom života, kao što je pravilna raspodjela vremena. Te tehnike su učinkovite, povoljno utječu na zdravlje, društvene odnose i okolinu.

Postoje različite tehnike suočavanja sa stresorima. Svatko mora izabrati neku koja mu najviše odgovara. U te tehnike spadaju vježbe disanja, opuštanja mišića, joga, autosugestija, meditacija, tjelovježba.

Realan pogled na stres i život

Iako bismo svi htjeli život bez stresa, realnost je drukčija. Zato je poželjan optimističan pristup životu, koji pruža osjećaj nade i iščekivanja, kao i razumijevanje da život nikada neće biti bez stresa. Takav realan pogled na život može se postići kroz više perspektiva:



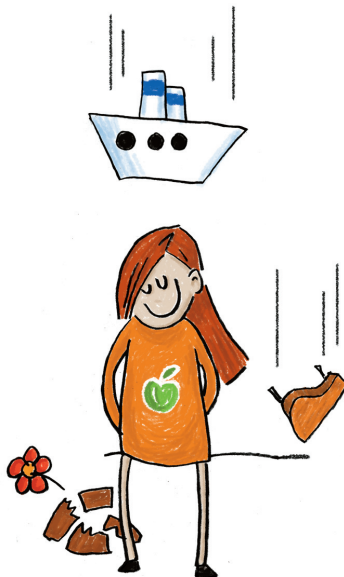


- Ne dajte da vas problemi iznenade. Predvidite ih i gledajte na sebe kao na osobu koja ih može riješiti. Iako je svaki problem jedinstven, vjerojatno ima sličnosti s prošlim iskustvima. Iskoristite ta iskustva da biste brzo prepoznali moguće pristupe za rješavanje novog problema.
- Tražite rješenja. Ako se cjelovito rješenje čini nedostižnim, radite na jednom njegovom dijelu. Rješavajući dio problema, dobivate vrijeme za još koncentriranije sagledavanje ostatka poteškoće. Nadalje, djelomični napredak daje pouzdanje i omogućuje da ostanete odlučni u rješavanju cjelokupnog problema.
- Preuzmite kontrolu nad vlastitom budućnošću. Planirajte da izvršite sve što vam je u dnevnom rasporedu. Ne gledajte sebe kao žrtvu. Budite aktivni u kontroliranju promjena. Na taj ćete način prepoznati vještine kojih niste bili ni svjesni.
- Izbacite negativna razmišljanja. Ne proširujte niti ne generalizirajte poteškoće iz jednog područja prema drugom. Nadalje, negativan stav prema sebi oblik je sumnje ili srama prema vlastitim sposobnostima, što narušava osjećaj uspješnosti.
- Vježbajte uspjeh. Ne zanemarujte mogućnost neuspjeha. Umjesto toga, usredotočite se na ono što je neophodno ili vjerojatno za postizanje uspjeha. Samo zamišljanje sebe kao uspješnog u nekom zadatku povećava vjerojatnost da se uspjeh i ostvari. Vježbanje te tehnike korisno je u rješavanju stresa, a u nekim se područjima, kao što su ples i gimnastika, tradicionalno koristi.
- Prihvatite ono što ne možete promijeniti. Događaji u vašem životu samo su djelomično pod vašom kontrolom. S događajima nad kojima nemate izravnu kontrolu nosite se što je moguće bolje. Nakon neke točke ne smijete se zabrinjavati oko stvari nad kojima nemate kontrolu.
- Živite zdravo. Kombinirajte tjelesnu aktivnost, razmišljanja i osjećaj radosti dok obavljate svakodnevne stvari. Proslavite posebne događaje. Prihvatite nova iskustva. Učite iz pogrešaka. Prepoznajte svoje uspjehe. Najvažnije od svega, zapamtite da svakodnevni događaji znatno više utječu na vaš život i zdravlje od pojedinačnih velikih prekretnica u životu.
- Postupajte u skladu s vlastitim sazrijevanjem. Prihvatite nova iskustva pa učite iz njih o vlastitim interesima i mogućnostima. Ljudi uče i sazrijevaju cijeli život.



- Dopustite si obnavljanje. Imajte vremena sami za sebe i iskoristite mogućnosti da uspostavite nova, obogaćujuća poznanstva. Njeguajte razvoj u svim dimenzijama zdravlja.
- Dopustite si pogreške. I vi sami, i ljudi iz vaše okoline, činit ćete pogreške. Uvidite da to može izazvati ljutnju i naučite izbjegavati osjećaje neprijateljstva. Pogreške, pažljivo procijenjene, mogu poslužiti kao baza za još veću kontrolu i još vjerojatniji uspjeh u aktivnostima koje još niste ni poduzeli.

S realnim i optimističnim pogledom na život bit ćete manje podložni stresu. Promjene su, u svim aspektima života, neizbježne. Ako se želi postići blagostanje, promjene moraju biti očekivane i prihvaćene te uklopljene u zrelo poimanje vlastite svijesti



PREVENTIVNI PREGLEDI

Da bismo održali zdravlje i spriječili pojavu bolesti, svakako je najbolje živjeti zdravim stilom života i izbjegavati rizike. Preporuča se, također, rano otkrivanje nekih bolesti i stanja. Takva stanja mogu dovesti i do pojave novih. Na primjer, visoki krvni tlak može biti uzrokom moždanoga udara. Rano otkrivanje nekih nevidljivih početnih simptoma, kao što je to u slučaju karcinoma debeloga crijeva, može dovesti do izlječenja bolesti koje su u kasnijem stadiju smrtonosne. Neke od bolesti snižavaju kvalitetu života oboljelog i donose invalidnost.

Većina postupaka za rano otkrivanje jednostavna je za izvođenje, kako pacijentu, tako i zdravstvenom osoblju. Zato je važno preuzeti aktivnu ulogu u svojem zdravlju i tražiti preventivni pregled.

Navest ćemo neke od osnovnih preventivnih pregleda za kardiovaskularne bolesti i za otkrivanje raka debeloga crijeva.

Mjerenje krvnoga tlaka

Krvni tlak nastaje tako što srce pumpa krv kroz krvne žile određenom snagom. Vrijednost krvnoga tlaka ukazuje nam na stanje u kojem se nalazi naš krvožilni sustav i srce ili koliko su oni ugroženi.

Visoki krvni tlak obično je bez simptoma. Mnogi ljudi žive s povišenim krvnim tlakom ne znajući da ga imaju. Jedini način da se sazna koliki je nekome krvni tlak jest da ga se izmjeri. Mjerenje je brzo i bezbolno.



Kako se mjeri krvni tlak

Krvni tlak mjeri se pomoću medicinskog instrumenta koji se zove tlakomjer. Na tržištu se mogu naći razne vrste tlakomjera, ali najpouzdaniji je klasični tlakomjer s manometrom na elastično pero, kakav se najčešće koristi u zdravstvenim ustanovama.

Tijekom dana krvni tlak je pod utjecajem aktivnosti: povisuje se pojačanom aktivnošću ili smanjuje u mirovanju. Budući da je vrlo podložan promjenama, važno je prije mjerenja poduzeti sve korake kako bismo dobili njegove točne vrijednosti. Ti su koraci sljedeći:



Osoba kojoj se mjeri tlak trebala bi sjediti u stolici s naslonjačem, s nogama na podu. Ruku treba osloboditi odjeće, osloniti je na podlogu u visini srca, ispruženoga lakta, s dlanom okrenutim prema gore. Narukvica tlakomjera stavi se oko nadlaktice, 2-3 cm iznad lakta. Nastavci stetoskopa stave se u uši, a njegov lijevak na unutarnju stranu lakta. Zatvori se ventil na pumpici i pritiskom na pumpicu zrakom napuni narukvica. Pumpa se nešto više od očekivane gornje vrijednosti. Zatim se lagano pritisne lijevak stetoskopa, polako otvori ventil pumpice i sporo ispušta zrak.

Pažljivo se sluša prvi zvuk i očitava vrijednost na ljestvici kada se on pojavio. Isto tako se sluša i posljednji ton, kada su se prestali čuti otkucaji srca. Taj posljednji ton daje donju vrijednost tlaka.

Prva očitana, gornja vrijednost tlaka naziva se još i sistolički tlak. On označava trenutak u kojem srce istiskuje krv. Druga očitana, donja vrijednost je dijastolički tlak koji označuje opuštanje srčanog mišića.

Dijagnoza hipertenzije

Vrijednost normalnoga krvnog tlaka je 120/80 mmHg. Već ako on iznosi 120-139/80-89 mmHg, liječnik će dati savjete o unosu soli, tjelesnoj težini, uporabi duhana i drugim promjenama u ponašanju, kako bi se tlak normalizirao. Tlak vrijednosti 140/90 mmHg i više može se dijagnosticirati kao hipertenzija.

Za dijagnozu hipertenzije nije dovoljno jedno mjerenje tlaka, već je potrebno kontinuirano mjerenje najmanje kroz mjesec dana, 2-3 puta na tjedan. Kad se postavi dijagnoza hipertenzije, potrebno je napraviti ciljane pretrage koje će dati odgovor o eventualno nastalim komplikacijama na organskim sustavima koji su najpodložniji spomenutim oštećenjima. Tu spadaju pregled očne pozadine, elektrokardiogram, kompletni pregled mokraće, određivanje koncentracije kreatinina i ureje te kalija u serumu.

Određivanje masti u krvi

Da bi se mogao prenositi putem krvi iz probavnoga sustava i jetara do svih stanica u tijelu, kolesterol se veže s posebnim bjelančevinama i čini čestice koje se zovu lipoproteini. Nekoliko je vrsta lipoproteina, a najvažnije su dvije frakcije:

- **LDL-čestice** (engleski: “Low density lipoprotein” , hrvatski: lipoproteini male gustoće) - prenose kolesterol iz jetara do stanica u tijelu. Višak kolesterola može se taložiti na stijenkama arterija i s vremenom može, vezan uz druge čestice, uzrokovati začepljenje krvnih žila. Iz tog se razloga LDL - kolesterol naziva i “lošim kolesterolom”.
- **HDL-čestice** (engleski: “High density lipoprotein” , hrvatski: lipoproteini velike gustoće) - skupljaju na sebe suvišan kolesterol iz krvi i tkiva i prenose ga u jetra. Na taj način smanjuju vjerojatnost nagomilavanja kolesterola na stijenkama krvnih žila i razvoja kardiovaskularnih bolesti. Iz tog se razloga HDL-kolesterol naziva “dobrim kolesterolom”.

Priprema pacijenta i uzimanje uzorka

Ispitanik mora biti 12 sati natašte. Najbolje je vađenje krvi ujutro, prije doručka, a 24 sata prije vađenja krvi osoba mora jesti laganu, nemasnu hranu (ne uzimati mlijeko i mliječne proizvode, pržena jela, jaja, masno meso, bijeli kruh, masnoće, slastice). Uz to, 48 sati prije vađenja krvi valja izbjegavati svaki veći fizički napor i uzimanje alkohola.

Krv se vadi iz vene, a za uzimanje krvi koriste se jednokratne sterilne igle i epruvete s podtlakom. Prije svega, treba ruku osloboditi od odjevnih predmeta koji stežu, opustiti ju i stisnuti šaku. Zatim se iznad mjesta uboda ruka podveže radi lakšeg pristupa veni. Nakon završenog vađenja krvi, pacijent drži ruku ispruženu 5 minuta i drugom rukom pritisne jastučić vate na mjesto uboda, kako bi se to mjesto zaštitilo i zaustavilo istjecanje krvi.

Vrijednosti kolesterola i interpretacija:

Ukupni kolesterol	mmol/l	mg/dL
poželjna vrijednost	<5.17 mmol/l	<200 mg/dL
granična vrijednost	5.17-6.18 mmol/l	200-239 mg/dL
visoka vrijednost	>6.18 mmol/l	>239 mg/dL
LDL kolesterol		
poželjna vrijednost	<2.59 mmol/l	<100 mg/dL
granična vrijednost	2.59-4.14 mmol/l	100-159 mg/dL
visoka vrijednost	4.14-4.89 mmol/l	160-189 mg/dL
izuzetno visoka vrijednost	>4.91 mmol/l	>190 mg/dL
HDL kolesterol		
poželjna vrijednost	>1.55 mmol/l	>60 mg/dL
umjerena vrijednost	1.03-1.55 mmol/l	40-60 mg/dL
niska vrijednost (visoki rizik)	<1.03 mmol/l	<40 mg/dL



Šećer (glukoza) u krvi

Dijagnostika šećerne bolesti temelji se na određivanju glukoze u krvi. Za određivanje vrijednosti glukoze u krvi uzima se krv iz prsta. Osoba pri tome mora biti natašte. Najbolje je vaditi krv ujutro, prije doručka, ili osam sati nakon posljednjeg obroka. Odraslim se osobama krv uzima iz prstenjaka lijeve ruke, ili desne ako je osoba ljevak. Djeci se uzima iz srednjeg prsta. Zatim se kap krvi prisloni uz test - traku koja se umetne u aparat za očitavanje.



- Normalne vrijednosti glukoze u krvi su 3.9 – 6.1 mmol/l.
- Vrijednosti 6.1 – 6.9 mmol/l granične su vrijednosti i predstavljaju ozbiljan rizik za dijabetes tipa 2 i komplikacije koje dijabetes nosi.
- Dijagnoza dijabetesa može se, uz dodatnu dijagnostiku, postaviti kada je vrijednost glukoze u krvi iznad 7.0 mmol/l.

Rano otkrivanje raka debeloga crijeva

Rak debeloga crijeva maligna je tvorba koja nastaje u unutarnjem sloju debeloga crijeva. Simptomi te zloćudne bolesti najčešće ostaju nezapaženi sve do kasnijih stadija bolesti. Treba naglasiti da je od svih češćih karcinoma, rak debeloga crijeva najlakše izlječiv ako se otkrije u ranom stadiju bolesti.

Jedan od prvih simptoma raka debeloga crijeva nevidljivo je krvarenje u šupljinu crijeva koje se otkriva jednostavnim testom koji se zove „hemokult - test“. Taj je test jednostavan, pristupačan, siguran i lako izvodiv. Preporučljivo je da ga osobe iznad pedesete godine života rade jedanput godišnje jer se u toj dobi ta bolest najčešće javlja.

Pripreme za određivanje krvi u stolici

Kako bi hemokult - test uspio bez lažno pozitivnih rezultata, zbog kojih bi se osoba podvrgavala dodatnim pretragama, potrebno je držati se određenih dijetnih preporuka.

Jesti:	Izbjegavati:
<ul style="list-style-type: none">• svinjsko meso, perad, ribu• kuhano voće i povrće, salate• kruh s mekinjama, koštunjavo voće i kikiriki	<ul style="list-style-type: none">- 7 dana prije izvođenja testa:<ul style="list-style-type: none">• uzimanje preko 300 mg aspirina dnevno• uzimanje preparata željeza i nesteroidnih protuupalnih lijekova, kao što je npr. Ibuprofen, Voltaren, Ketonal- 3 dana prije izvođenja testa:<ul style="list-style-type: none">• uzimanje vitamina C• konzumacija crvenoga mesa, jetrenih proizvoda, bijele repe, hrena, dinja, lubenica

- Uzimaju se uzorci 3 stolice za redom.
- Za uzimanje uzorka, stolica ne smije biti u kontaktu s vodom u zahodskoj školjci.
- Najbolje je pomokriti se prije velike nužde.
- U kutijici za uzorke nalazi se špatulica čijim se vrhom uzima uzorak stolice.

Test treba odgoditi kod proljeva, menstruacije, krvarenja iz hemoroida ili krvarenja iz urinarnog trakta.



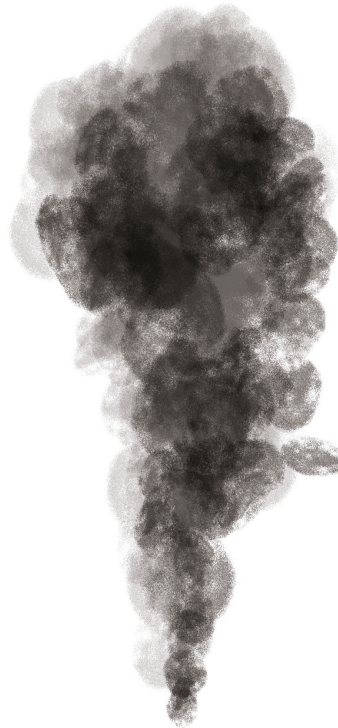
DUHAN – POGUBAN U SVAKOM OBLIKU

Ovisnost o duhanu globalna je epidemija koja sve više razara zemlje i regije koje si najmanje mogu priuštiti povećanje broja stanovnika s tjelesnim oštećenjima, bolešću i smanjenom produktivnošću zbog bolesti.

Danas, duhanska industrija nastavlja razuvjeravati zabrinute pušače nuđenjem novih produkata s iluzijom sigurnosti. Promoviraju se i prodaju duhanski proizvodi zamaskirani u nova, zdravija imena, cvjetne i voćne uzorke ili atraktivnija pakovanja. U međuvremenu nastavljaju potragu za produktima koji su “manje štetni” Međutim, niti jedan takav proizvod nije dovoljno ispitan na ljudima kako bi se dobili relevantni podaci o djelovanju štetnih tvari. Istinite, točne informacije o duhanskim produktima, toksinima i zdravstvenim učincima nedovoljno se prikazuju.

Kada netko udiše duhanski dim, udiše oko 4000 raznih kemijskih supstancija.

Čuvajte se duhanskoga dima! Ako ste se ikada pitali kako nepušači mogu dobiti jednu takvu “pušačku” bolest kao što je rak pluća, pokušajte odgovor pronaći u pasivnom pušenju. Pitanje je koliko je vremena ta osoba provodila u zadimljenim prostorijama kod kuće, na poslu, u restoranima i kafićima. Primijećeno je, na primjer, da su žene udate za pušača ili konobarice koje inače nisu pušačice oboljevale više od raka dojke nego žene koje su živjele bez duhanskoga dima. U duhanskom dimu cigarete ili lule nalazi se oko pedeset različitih karcinogena. Pasivno pušenje također povećava rizik obolijevanja od kardiovaskularnih bolesti za 25 posto.



Treba zapamtiti da je duhan:

- smrtonosan u bilo kojoj formi – cigarete, lule, cigare, duhan za ušmrkavanje ili žvakanje, pasivo udisanje,
- smrtonosan ispod svake krinke – kao “light”, “mild”, s manje katrana, tanke, s okusom mentola ili s nacrtanim cvijećem.

Udisati zrak bez duhanskoga dima

Za ljude koji počnu pušiti u vrijeme puberteta ili ranog odrasloga doba, puše puno i nastavljaju pušiti u odrasloj dobi, prerana smrt gotovo je osigurana. Pušači koji puše dvije kutije na dan, mogu očekivati da će umrijeti sedam do osam godina ranije od svojih vršnjaka nepušača. Ne samo da će ti ljudi umrijeti prije, već će vjerojatno biti pogođeni bolnim, iscrpljujućim bolestima dugo godina.

Prestatu pušiti

Da bi ljudi prestali pušiti, moraju u potpunosti biti svjesni toga što očekuju sami od sebe. Prestanak pušenja lakši je ako je prisutno:

- **znanje** o štetnosti pušenja po zdravlje,
- **priznanje** da se ti zdravstveni rizici odnose na sve pušače,
- **poznavanje** koraka koji se mogu poduzeti da bi se smanjili ti rizici,
- **vjerovanje** da je korist od prestanka pušenja veća od zadovoljstva koje pruža pušenje,
- **uvjerenje** da svatko može započeti i održati zdrave životne navike koje isključuju korištenje duhana.

Ako se pažljivo pogleda, vidljivo je da ti koraci podrazumijevaju znanje i želju (motivaciju). Međutim, biti svjestan rizika neće uvijek zaustaviti ponašanje koje uključuje razne stupnjeve psihičke ili fizičke ovisnosti. Postotak neuspješnosti kod prestanka pušenja visokih 75%, što ukazuje na to da je motivaciju za prestanak pušenja mnogo teže postići i zadržati nego što mnogi ljudi vjeruju. Usprkos tome, dovoljan je samo jedan uspješan pokušaj da biste postigli zdravlji i dulji život!



Koristi od prestanka pušenja– prva godina kao nepušač

- **ODMAH:** zrak oko vas više nije opasan za djecu i odrasle,
- **NAKON 20 MINUTA:** poboljšava se krvni tlak, smanjuje se puls, temperatura ruku i stopala raste na normalne vrijednosti,
- **NAKON 12 SATI:** počinje se smanjivati tjelesna koncentracija ugljičnoga monoksida (štetnog plina koji u krvi sprječava vezanje kisika na crvene krvne stanice),
- **NAKON 24 SATI:** rizik za nastanak srčanog infarkta smanjuje se,
- **NAKON 36 SATI:** ugljični monoksid u krvi pada na zdraviju razinu, kisik u krvi raste,
- **NAKON 48 SATI:** živčani završeci oporavljaju se, vježbanje je lakše; poboljšavaju se osjeti mirisa i okusa,
- **NAKON 2 DO 12 TJEDANA:** poboljšava se cirkulacija, poboljšava se rad pluća,
- **NAKON 1 DO 9 MJESECI:** manje je epizoda kašlja, prehlada i gripe; smanjuju se umor i nedostatak zraka, povećava se sposobnost pluća da uklone nečistoće i infekcije,
- **NAKON 1 GODINE:** rizik od nastanka rane srčane bolesti pada za 50%,
- **ZA 10 DO 15 GODINA:** očekivano trajanje života izjednačava se s ljudima koji nisu nikada pušili.

Izbjegnite povećanje težine kod prestanka pušenja

Za mnogo pušača, osobito žena, važan “plus” za pušenje je kontrola težine. Prema njihovom mišljenju, rizici povezani s pušenjem manje su važni od sposobnosti cigarete da smanji apetit i tako služi kao ograničivač kalorijskoga unosa. Zbog toga, strah od debljanja stalno sprječava ozbiljne pokušaje prestanka pušenja ili olakšava povratak cigareti.

Taj strah je, u biti, točan. Većina ljudi koji prestanu pušiti zaista se udeblja za vrijeme deset godina nakon prestanka, više nego oni koji i dalje puše ili oni koji nisu nikad pušili. Također je, međutim, točno da je taj dobitak težine relativno malen (1,09 kg za žene i 1,72 kg za muškarce) i samo neznatno veći od porasta na težini vršnjaka koji i dalje puše ili nisu nikad pušili. Sigurno je sljedeće – povećanje na težini minimalni je zdravstveni rizik u usporedbi s rizikom nastavka pušenja.





Rješenje za minimalno povećanje tjelesne težine nakon prestanka pušenja je sljedeće:

- napade žudnje za cigaretom, koji se pojavljuju prvih nekoliko mjeseci, treba rješavati bez jela, tj. krize ne rješavati hranom;
- s prestankom pušenja treba usvajati zdrave navike – zdravu prehranu i tjelesnu aktivnost.

Ljudi koji se pripremaju za prestanak pušenja moraju se pripremiti na snažne napade želje za cigaretom, ali i znati da su oni samo privremeni i kratki, obično traju tek dvije minute. Za vrijeme tih perioda treba poduzeti aktivnosti poput kratke šetnje, piti vodu ili dijetne napitke, ili jednostavno popričati s kolegom ili članom obitelji, da se misli odvrate od cigarete dok želja ne splasne. Ako se ipak “mora” jesti za vrijeme tih epizoda, tada valja izabrati zdravu, niskokaloričnu hranu, npr. krišku jabuke.

Da bi se minimizirao porast težine (ili se ona čak smanjila), nakon prestanka pušenja treba, uz odbacivanje cigarete, prihvatiti i druge zdrave navike, koje tada postaju životni stil. Zdrav životni stil uključuje nepušenje, zdravu prehranu i redovitu tjelesnu aktivnost.



Završne misli o pušenju i zdravlju

Prisjećajući se definicije zdravlja napisane u uvodu, postavljamo sljedeće pitanje svim čitateljima koji u nekom obliku trenutno koriste duhan: "Jeste li dovoljno zdravi da nastavite uporabu duhana?" Ne možete biti dovoljno zdravi da biste nastavili pušiti, jer pušenje narušava zdravlje čovjeka i u najboljoj kondiciji. Gubitak zdravlja zbog pušenja postepen je i zato što se negativne posljedice ne osjete odmah pa pušači misle da im cigareta ne škodi. Međutim, ona škodi, a često je, kad se to primijeti, već kasno. Zato treba prestati pušiti prije nego što se izgubi zdravlje. Vi to možete, samo započnite. Uspjet ćete!





Svjetska zdravstvena organizacija dala je sedam naputaka za zdrav, kvalitetan i dug život:

- 1. Redovito spavajte 7-8 sati.**
- 2. Redovito se bavite tjelesnom aktivnošću
(najmanje 30 minuta na dan).**
- 3. Redovito doručkujte.**
- 4. Jedite razborito; hrana neka ne bude s odviše
energije, masnoća i soli, a neka u njoj bude što više
povrća i voća.**
- 5. Izbjegavajte uzimati hranu između obroka i
održavajte poželjnu tjelesnu težinu.**
- 6. Nikada ne pušite cigarete.**
- 7. Alkohol uzimajte umjereno ili ga posve izbjegavajte.**

