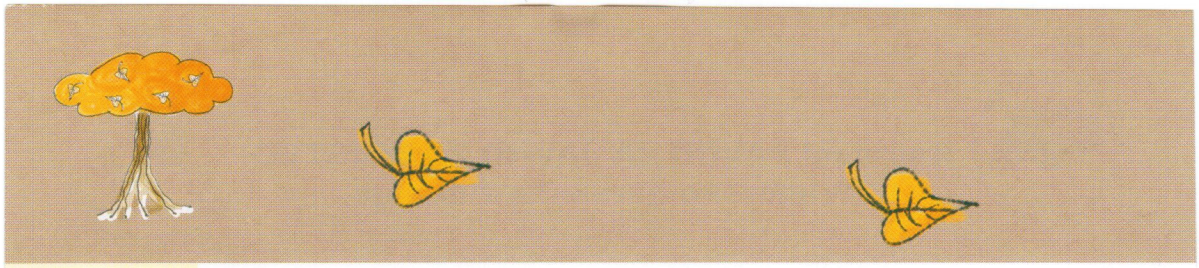
Nastavni ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
Primorsko-goranske županije

ZLATNO DOBA ŽIVOTA

priručnik sa savjetima za starije osobe



UVOD

Starenje je prirodna fiziološka pojava, normalan slijed u životnom ciklusu čovjeka. Ono je svojstveno svakom čovjeku, a napreduje različitom brzinom.
Starenje je genetski uvjetovan proces, započinje već od začeća i traje do smrti. No, za starenje nije odgovorno samo naslijeđe, nego važnu ulogu imaju i vanjski utjecaji. Nadalje, ne smije se zaboraviti ni životni stil: dobre i loše navike koje se stječu puno ranije u životu i koje se najčešće u starijoj životnoj dobi očituju svojim posljedicama. Starenje je samo jednom trećinom uvjetovano genima, dok za druge dvije trećine odgovaramo sami. Vrlo je važno znati da starost i bolest nisu sinonimi, da star čovjek nije nužno i bolestan čovjek. Biološka starost organizma samo je odraz fizičkog, mentalnog i duhovnog putovanja kroz život.
Starost je i vrijeme prilagodbe na nove uvjete života i nove aktivnosti nakon prestanka redovitog radnog odnosa. To je vrijeme kada se javljaju novi izazovi i nove šanse razvoja uloge "čovjeka u mirovini".

CIP - Katalogizacija u publikaciji
SVEUČILIŠNA KNJIŽNICA RIJEKA

UDK 613.98
616-053.9

ZLATNO doba života : priručnik sa savjetima za starije osobe / <glavni urednik Suzana Janković ; ilustracije Danijela Milanović>. - Rijeka : Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije u suradnji sa Zavodom za javno zdravstvo Dubrovačko-neretvanske županije, 2006.

ISBN 953-98047-5-2

I. Starije osobe -- Kvaliteta življenja
II. Prehrana -- Starije osobe -- Zdravstveni savjetnik

110804034

Impressum:

Izdavač:	Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije
Odgovorni urednik:	Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.
Glavni urednik:	Mr.sc. Suzana Janković, dr.med.
Uredništvo:	Helena Glibotić Kresina, dr.med. Dr.sc. Đulija Malatestinić, dr.med.
Ilustracije:	Danijela Milanović, prof.
Grafička obrada:	Studiograf Rijeka
Tisak:	Vjesnik d.d., Slavonska avenija 4, 10 000 Zagreb
Lektor:	Vjekoslava Lenac, prof.
Naklada:	5200
	Knjižica tiskana uz potporu Grada Rijeke, Odjela gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb

ZLATNO DOBA ŽIVOTA

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, starost dijelimo na:

- ranu (od 65. do74. godine),
- srednju (od 75. do 84. godine),
- duboku starost (od 85 i više godina).

Broj je starijih osoba u našoj zemlji u porastu. Prema posljednjem popisu iz 2001. godine, broj osoba starijih od 65 godina u Hrvatskoj iznosi 693 540 osoba, odnosno 15,7% ukupnog stanovništva.

Starost - zlatno doba života - doba je mudrosti, životnoga iskustva, akumuliranog znanja, vještina koje trebaju i moraju biti prenesene na mlađe naraštaje. To je i vrijeme kada život poprima nove duhovne dimenzije, kada se otvaraju novi vidici, novi pogledi na život i prednosti kojih u mlađoj životnoj dobi nije bilo.

KAKO USPORITI STARENJE

Za sve koji žele upravljati svojim starenjem, vrlo su važne spoznaje o životnom stilu onih osoba koje su svojim dobrim životnim navikama, svojom psihofizičkom kondicijom, brigom o sebi, o svom izgledu, svojoj prehrani, o svome tjelesnom zdravlju i psihičkoj stabilnosti, u raskoraku s vremenom i svojim godinama.

Naime, prema rezultatima znanstvenih istraživanja, "ljudi koji su pobijedili vrijeme" obično su osobe koje se bave nekom sportskom aktivnošću, ne puše, ne konzumiraju alkohol, hrane se zdravo, uravnoteženo, intelektualno su aktivne, više čitaju, a manje gledaju televiziju, psihički su uravnotežene, duhovno zadovoljne, dobro spavaju, imaju normalan ili niži krvni tlak, znatiželjne su, osjećaju se odgovorne za svoju sudbinu, zadovoljne su svojim dosadašnjim životom te imaju predodžbu o vrijednosti i svrsi svoje budućnosti.

Dakle, primarno brigom o vlastitom tjelesnom i duhovnom zdravlju, zdravom, uravnoteženom prehranom, redovitom fizičkom aktivnošću, relaksacijom, redovitim odmorom i dobrim spavanjem, može se znatno usporiti djelovanje zuba vremena, zadržati svjež, mladenački izgled, dobro zdravlje i vitalnost i što bolje uživati u punoći življenja.

ZDRAVA PREHRANA U STARIJOJ ŽIVOTNOJ DOBI

U starijoj životnoj dobi dolazi do izvjesnih promjena u funkcioniranju organizma. Postupno se snižava bazalni metabolizam, smanjuje se nemasna masa tkiva (mišići i kosti), a povećava masno tkivo, gubi se mineralni sastav kostiju. Koža postaje tanja, atrofiraju žlijezde znojnice i osobe se manje znoje. Sadržaj vode u organizmu smanjuje se za oko 15%. Polagana, ali kontinuirana dehidracija tijekom starenja može dovesti do osjećaja suhoće usta, naborane kože, smanjenog krvnog tlaka, smanjene funkcije bubrega te kroničnog zatvora (opstipacije). Također se javljaju promjene u radu probavnoga sustava: otežano žvakanje, smanjen osjet okusa i temperature hrane, smanjena pokretljivost (motalitet) jednjaka, povećana kiselost (pH) želučanog soka, smanjeno lučenje enzima iz gušterače, smanjena apsorpcija kalcija, bjelančevina i vitamina, smanjena pokretljivost crijeva; češća je pojava divertikuloze crijeva (vrećasta izbočenja crijevne stijenke) koja izaziva kroničnu začepljenost - opstipaciju.

Zbog svega nabrojanoga, prehrana starijih ljudi mora biti uravnotežena, u skladu s općim preporukama zdrave prehrane. Uravnotežena prehrana podrazumijeva prehranu koja osigurava dnevne potrebe za energijom, kao i sve potrebne hranjive sastojke. Preferira se korištenje mediteranske prehrane. Pravilna je prehrana i jedan od načina održavanja tijela i duha u dobroj formi. Ona pomaže u sprečavanju mnogih bolesti, npr. bolesti srca i krvožilja.

PIRAMIDA ZDRAVE PREHRANE

Baza piramide odnosi se na preporučeni dnevni unos tekućine, koji iznosi minimalno 8 čaša vode ili druge nezaslađene, negazirane tekućine. Drugi kat piramide zdrave prehrane zauzimaju žitarice i proizvodi od punog zrna žitarica. To su tamni, "crni" kruh, integralni kruh, integralna riža, integralna tjestenina, soja. Idući kat zauzimaju što veći obroci voća i povrća. Unos bjelančevina iz plave i bijele ribe, mlijeka i mliječnih proizvoda čini četvrti kat piramide zdrave prehrane za starije. Na samom uskom vrhu piramide nalazi se šećer, što znači da njegov unos treba što više reducirati.

SAVJETI ZA PRAVILNU PREHRANU

Zdrava je prehrana vrlo važna za očuvanje dobroga zdravlja, stoga se pridržavajte sljedećih savjeta:

- uzimajte dovoljno tekućine, svaki dan minimalno 8 čaša nezaslađene, negazirane tekućine (voda, biljni čajevi, prirodni sokovi, mineralna voda), osim ako vam to zdravstveno stanje ograničava,
- izbjegavajte unos alkoholnih pića, zaslađenih sokova, napitaka s kofeinom,
- hranu unosite do energetske vrijednosti od 1500 kcal dnevno,
- ne smije se jesti ni previše ni premalo, nego točno onoliko da bi se u energetskom pogledu postigla i održala poželjna tjelesna težina,
- birajte zdravu i korisnu hranu, neka vam energetska vrijednost jelovnika osigura 30% dnevnih potreba iz masti, 12-15% dnevnih potreba iz bjelančevina, 50-60% dnevnih potreba iz ugljikohidrata,
- jedite češće (3-6 puta na dan), manje obroke hrane,
- hranu rasporedite u 3 glavna obroka (zajutrak, ručak i večera) i 2 do 3 međuobroka (doručak, užina),
- svakodnevno jedite što raznovrsniju hranu;
  - doručkujte voće, bezmasne mliječne proizvode (jogurt, mlijeko, svježi kravlji sir), cjelovite žitarice,
  - ručak neka se temelji na povrću, ribi, bijelom, krtom mesu,
  - za večeru unosite što manje namirnica, neka to budu lagane namirnice, najkasnije 3 sata prije spavanja,
- sezonsko voće i povrće, integralne žitarice (smeđa riža, zob, ječam), smeđe brašno, soju unosite u većim količinama,
- crveno meso zamijenite bijelim, krtim mesom bez kožice (bijelo pureće ili pileće meso); naročito obratite pažnju da unosite dovoljno plave ribe (srdelice, inćuni),
- od ugljikohidrata uzimajte pretežno složene ugljikohidrate jer sadrže biljna vlakna koja vam olakšavaju probavu, snižavaju razinu kolesterola i održavaju stabilnu razinu šećera u krvi, smanjuju apsorpciju masti, sprečavaju razvoj raka debeloga crijeva; složene ugljikohidrate naročito sadrže mahunarke, integralne žitarice, integralno brašno, soja, razno povrće, voće,
- svakodnevno jedite hranu bogatu vitaminima i mineralima, nemojte zaboraviti unositi kalcij i fosfor u dovoljnoj količini (mlijeko, tamnozeleno lisnato povrće, meso, žitarice) radi sprečavanja osteoporoze (nastaje zbog smanjenja koštane mase pa kosti postaju krhke),
- maksimalno ograničite unos soli, bijeloga šećera, bijeloga brašna i masnoća u hrani,
- masnoće unosite vrlo umjereno; od masnoća koristite one biljnoga podrijetla (ulje), posebno maslinovo, bučino ili suncokretovo ulje,
- hranu jedite pretežno svježu ili kuhanu, izbjegavajte prženje hrane,
- budite tjelesno aktivni; svakodnevna tjelesna aktivnost pomaže pri reguliranju tjelesne težine.

TJELESNA AKTIVNOST

Redovitom tjelovježbom osnažuje se srčano-žilni sustav; srce i pluća bolje rade i opskrbljuju tijelo maksimalnom količinom kisika koja je potrebna za skladno funkcioniranje svih organa.

Vježbanjem se jačaju obrambene snage organizma i time sprečava razvoj bolesti. Redovita tjelesna aktivnost regulira tjelesnu težinu, snižava krvni pritisak i tzv. loši kolesterol (LDL), čime štiti tijelo od srčanoga i moždanog infarkta, bolesti koronarnih krvnih žila. Tjelesnom aktivnošću mišići postaju snažniji, zglobovi jači i fleksibilniji. Redovitom se tjelovježbom sprečavaju padovi i ozljede, tijelo postaje sigurnije, osoba samostalnija.

Redovita tjelovježba sprečava i nastanak osteoporoze, poboljšava zdravstveno stanje kod osteoartritisa. Također dovodi do poboljšanja apetita, olakšava probavu, osigurava bolji san. Tjelovježbom se povećava i lučenje endorfina (hormona sreće). Endorfini su kemijske supstance koje luči mozak, a pomažu u smanjenju osjeta boli i izazivaju osjećaj sreće.

Stoga ne čudi da osobe koje veći dio života vježbaju i u odmakloj dobi izgledaju i osjećaju se mlađima od onih koje su bile sklonije neaktivnom životu.

Nemojte zaboraviti da za tjelesnu aktivnost nikad nije kasno!

VAŽNOST LIJEČNIČKOG PREGLEDA PRIJE PROVOĐENJA TJELESNE AKTIVNOSTI

Prije početka provođenja tjelesne aktivnosti savjetujte se o tome sa svojim liječnikom:

- ako se niste bavili tjelesnom aktivnošću, prije nego se uključite u program tjelovježbe potrebno je da se o tome posavjetujete sa svojim liječnikom obiteljske medicine,
- vaš će vas liječnik podvrgnuti zdravstvenom pregledu, možda će učiniti i neke dodatne pretrage, kao npr. elektrokardiogram (EKG), rendgensko snimanje srca i pluća, laboratorijske pretrage krvi i urina,
- ako za vrijeme provođenja tjelesne aktivnosti osjetite bilo kakve zdravstvene tegobe, odmah morate prekinuti započetu aktivnost i javiti se svom liječniku obiteljske medicine.

PREPORUKE ZA PROVOĐENJE TJELESNE AKTIVNOSTI

Ako želite redovito vježbati:

- pronađite sportsku aktivnost/vježbu koju ćete rado provoditi i koja odgovara vašem zdravstvenom stanju,
- ako za vrijeme provođenja tjelovježbe osjetite bilo kakve zdravstvene poteškoće: naglu bol, slabost, gubitak daha - prestanite s vježbom i posavjetujte se sa svojim liječnikom,
- ako se počinjete baviti tjelesnom aktivnošću nakon dugog vremena neaktivnosti, započnite s vježbama niskog intenziteta i kratkog trajanja, pa postupno pojačavajte intenzitet i trajanje vježbi,
- sjedenje pred televizorom zamijenite šetnjom ili brzim hodanjem, vozite bicikl, plivajte, plešite, radite oko kuće, uređujte vrt, berite gljive i ljekovito bilje, koristite stepenice umjesto dizala, igrajte se s unucima…,
- bavite se planinarenjem, nekim drugim društvenim sportom,
- tjelesna aktivnost treba biti stalna, najmanje 2-3 puta tjedno, puno bolje svaki dan,
- optimalno trajanje vježbanja je 30 minuta,
- nije nužno vježbati tih 30 minuta odjednom, mogu se provoditi aktivnosti kraćeg trajanja (10-15 minuta) više puta dnevno, ne zaboravite uzeti dovoljno tekućine nakon tjelovježbe,
- svaki dan posvetite određeno vrijeme samo sebi; to će vam pomoći da se oslobodite stresa i izgledate bolje,
- ne zaboravite da vježbanjem pomažete sami sebi, svome cjelokupnom tjelesnom i duhovnom zdravlju,
- tjelovježba čini vaše tijelo snažnijim, a um svježijim i mlađim.

Smanjena pokretljivost i nepokretnost nisu razlog da ne provodite tjelesnu aktivnost, dapače:

- postoje vježbe koje možete raditi sjedeći ili ležeći, pitajte o tome stručnjake, neka vam ih pokažu,
- ako niste u stanju sami vježbati jer ste slabo pokretni ili nepokretni, tada vam pri tome može netko pomoći - to je pasivna gimnastika,
- tjelovježbom ćete ojačati svoje mišiće, zglobovi će vam biti pokretniji, cirkulacija bolja, tijelo snažnije.

MENTALNA AKTIVNOST

Među ljudima vlada neutemeljen strah da sa starenjem dolazi do slabljenja mentalnih funkcija. Taj strah opterećuje čovjeka, slabi mu samopouzdanje, negativno utječe na kvalitetu života. Istina je da mozak, neovisno o kronološkoj dobi, može dugo zadržati svoju funkcionalnu sposobnost.

PAMĆENJE

Slabljenje pamćenja i zaboravljanje smatraju se jednim od prvih znakova starosti. Poznato je da se nekih događaja, koji su se dogodili u ranijoj mladosti, stariji ljudi puno bolje sjećaju, dok ono što se dogodilo nedavno vrlo brzo zaboravljaju. Te su promjene posljedica promjena u epizodnom pamćenju. Pamćenje događaja iz prošlosti poboljšava se od 20. do 50. godine, od kada ostaje nepromijenjeno. S godinama se mijenja i vrijeme koje je potrebno da se reagira na neke vanjske podražaje; potrebno je nešto više vremena da se shvati što se zapravo događa i kako na to reagirati.

S godinama ljudi postaju pažljiviji, malo duže razmišljaju o stvarima da bi ih zapamtili i na taj se način prilagođavaju zubu vremena!

UČENJE

Sposobnost da se stječu i usvajaju nova znanja postoji tijekom cijeloga života, samo se metode koje se pri tome koriste mijenjaju. U starijoj dobi potrebno je uložiti nešto više truda i vremena za učenje, a rezultati postaju puno bolji ako se do nove informacije dolazi koristeći više osjetila (npr. slušanje i gledanje).

Vaše se mentalne aktivnosti i sposobnosti mogu tijekom starenja održavati na željenoj razini jedino ako ih stalno upotrebljavate, jer će neuporabom one sigurno opadati!

KAKO ŠTO BOLJE ZADRŽATI PAMĆENJE I SPOSOBNOST UČENJA

Za održanje dobroga pamćenja i sposobnosti učenja slijedite savjete:

- što više čitajte, i to štiva različitih tema i sadržaja,
- prepričajte naglas ono što ste pročitali ili doživjeli, na taj ćete način ubrzati proces pamćenja,
- dio slobodnoga vremena provedite u rješavanju križaljka, rebusa,
- neke društvene igre "treniraju mozak" - igrajte šah,
- pomažite unucima u učenju i rješavanju pojedinih zadataka,
- skupljajte marke ili neke druge stvari,
- imajte pismeni podsjetnik za poslove koji su pred vama,
- obvezu koju trebate odraditi po mogućnosti učinite odmah jer je odgađanjem možete zaboraviti,
- niz sitnih predmeta koje koristite svaki dan, npr. naočale, olovke, knjige, alat... treba odlagati uvijek na isto mjesto,
- pretvorite detalje onoga što treba zapamtiti u slike, jer se slike bolje pamte od apstraktnih riječi (npr. ime lijeka Elocom (Elokom) lakše ćete zapamtiti ako zamislite da iza početnoga slova E stoji lokomotiva).

VISOKI KRVNI TLAK (ARTERIJSKA HIPERTENZIJA)

Krvni tlak je pritisak krvi na stijenke krvnih žila. Normalan krvni tlak iznosi 120/80 mmHg, dok se vrijednosti iznad 140/90 mmHg smatraju povišenim vrijednostima ili hipertenzijom.

Velik broj osoba iznad 65 godina ima povišen krvni tlak. Neki se pacijenti uredno kontroliraju i liječe, dok neki uopće ne znaju da imaju hipertenziju jer nemaju nikakvih simptoma.

Visoki se krvni tlak naziva i "tihim ubojicom", upravo zbog činjenice da ne izaziva specifične simptome i neliječen dovodi do ozbiljnih komplikacija: ateroskleroze krvnih žila, zatajenja srca, moždane kapi, zatajenja bubrega, oštećenja oka i gubitka vida.

SAVJETI ZA OSOBE S VISOKIM KRVNIM TLAKOM

Ako imate dijagnosticiran povišeni krvni tlak, redovitim mjerenjem tlaka, kontrolom kod svog liječnika, redovitim uzimanjem lijekova, zdravim načinom života možete svoj tlak održavati u granicama normale i tako spriječiti nastanak komplikacija.

Savjeti za osobe s povišenim krvnim tlakom:

- redovito mjerite krvni tlak i bilježite ga u osobni obrazac evidencije, podatke o njegovoj visini predočite liječniku pri redovitoj kontroli,
- redovito odlazite na kontrolu kod svog liječnika,
- redovito uzimajte propisanu terapiju,
- održavajte poželjnu tjelesnu težinu (povećana tjelesna težina dodatni je rizik za visoki krvni tlak),
- mjerite redovito svoju tjelesnu težinu i to jednom ili dva puta mjesečno,
- bavite se redovito nekim oblikom tjelesne aktivnosti, osim ako vam je to liječnik zabranio (umjerena tjelovježba smanjuje rizik od nastanka srčanih bolesti; kod hipertenzije su osobito pogodni hodanje, plivanje, trčanje, vožnja bicikla, hodanje stubama),
- prije početka vježbanja obvezno se posavjetujte s liječnikom,
- preferirajte mediteransku kuhinju,
- jedite puno voća, povrća, cjelovitih žitarica, hrane sa što manje masnoća (obrano mlijeko, svježi sir, krto meso...), ribe,

- u pripremanju hrane koristite malo masnoća, a od masnoća preporučuje se biljno ulje (maslinovo, bučino ulje),
- iz jelovnika izbacite jela s većim sadržajem životinjskih masti i kolesterola (suhomesnati proizvodi, iznutrice, jaja, punomasno mlijeko, masni sirevi...),
- izbacite ili barem smanjite unos kuhinjske soli i namirnica bogatih natrijem (mineralna voda, sušeno meso, konzervirana jela, majoneze, preljevi za salatu, krekeri, čips, slana peciva, prženi krumpir, slani kikiriki...),
- prestanite pušiti (prestanak pušenja duhana važna je mjera u održavanju zdravlja krvnih žila i kontroli hipertenzije),
- kontrolirajte stres; svladajte neku od tehnika opuštanja, družite se s prijateljima, šećite po prirodi, planinarite, slušajte glazbu, uključite se u programe relaksacije, vodite sadržajniji vjerski i duhovni život...

ŠEĆERNA BOLEST (DIABETES MELLITUS)

Šećerna se bolest kod osoba starije životne dobi često otkrije tek slučajno jer se pravi simptomi dijabetesa u početku ne prepoznaju. Često se šećerna bolest otkrije na liječničkom pregledu, kada pacijent dolazi liječniku zbog drugih smetnji, koje nisu povezane s dijabetesom, kao što je npr. povišen krvni tlak, pogoršanje vida ...

Prvi znaci koji upućuju na dijabetes jesu:

- prekomjerna žeđ i suhoća usta,
- stalna glad,
- učestalo mokrenje,
- jače znojenje,
- izraziti umor, nedostatak energije,
- nagli gubitak težine,
- poremećaj vida,
- infekcije mokraćnoga i spolnog (urogenitalnog) sustava.

Kod osoba starijih od 50 godina uvijek se radi o dijabetesu tipa II, koji je najčešće povezan s prekomjernom tjelesnom težinom, nedostatkom kretanja ili obiteljskom sklonošću.

ŠTO JE ŠEĆERNA BOLEST

Naš organizam pretvara hranu koju jedemo u šećer (glukozu). Glukoza putuje krvlju i služi kao "hrana" stanicama. Inzulin je hormon koji luči gušterača, a koji pomaže da organizam iskoristi glukozu i pretvori je u energiju.
Kod osoba sa šećernom bolesti gušterača ne stvara dovoljno inzulina ili se proizvedeni inzulin ne koristi učinkovito zbog neosjetljivosti staničnih receptora na inzulin. Posljedica je toga da je u krvi povišena razina šećera (glukoze), a stanice ostaju gladne.

Postoje dva oblika šećerne bolesti: tip I i tip II.

Tip I šećerne bolesti (o inzulinu ovisan tip šećerne bolesti)

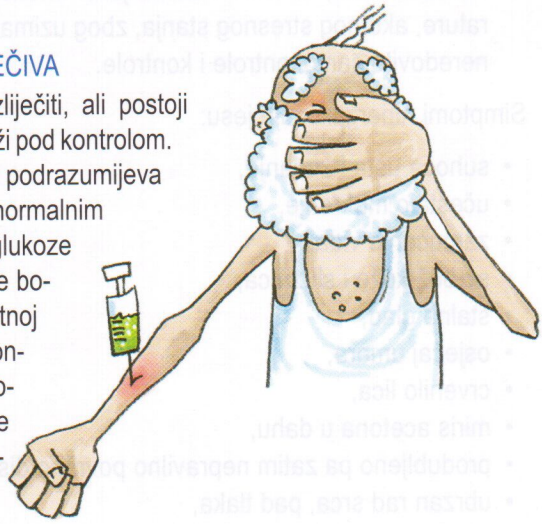
Taj tip bolesti nastaje kada gušterača proizvodi vrlo malo ili ne proizvodi nimalo inzulina zbog uništenih β-stanica gušterače. U tom slučaju inzulin mora biti unesen injekcijom. Taj se tip dijabetesa češće javlja kod djece i ljudi mlađe životne dobi.

Tip II šećerne bolesti (o inzulinu neovisan tip šećerne bolesti)

Tip II dijabetesa nastaje kada gušterača nije sposobna stvarati dovoljnu količinu inzulina za potrebe organizma ili se proizvedeni inzulin ne koristi učinkovito zbog neosjetljivosti staničnih receptora na inzulin. Obično se javlja u odrasloj i starijoj životnoj dobi, ali se pojavljuje i u mlađoj dobi, posebno kod pretilih osoba. Razina šećera u krvi može se regulirati pravilnom prehranom, tabletama i redovitim vježbanjem.

JE LI ŠEĆERNA BOLEST IZLJEČIVA

Šećerna bolest ne može se izliječiti, ali postoji učinkovita terapija koja bolest drži pod kontrolom. Dobra regulacija šećerne bolesti podrazumijeva održavanje glukoze što bliže normalnim vrijednostima (4,4 - 6,4 mmol/l glukoze u krvi). Osnovu liječenja šećerne bolesti koja se javlja u starijoj životnoj dobi čini pravilna prehrana, kontrolirana tjelesna aktivnost, provođenje samokontrole, uzimanje terapije za dijabetes ako je potrebna (tablete ili inzulin).



KOMPLIKACIJE ŠEĆERNE BOLESTI

Komplikacije šećerne bolesti mogu biti akutne i kronične.

a) Akutne komplikacije šećerne bolesti

Normalne su vrijednosti glukoze (šećera u krvi) između 4,4 i 6,4 mmol/l.
U šećernoj bolesti, ako ne postoji ravnoteža između unosa i utroška energije i propisanog liječenja tabletama ili inzulinom, može doći do razvoja akutnih komplikacija dijabetesa:

- hiperglikemija (porast glukoze u krvi),
- hipoglikemija (pad razine glukoze u krvi),
- dijabetička ketoacidoza i koma (izrazit porast glukoze u krvi, uz zakiseljavanje organizma),
- hiperosmolarno neketotično stanje i koma (izrazit porast glukoze u krvi uz gubitak tekućine).

Hiperglikemija (povećana razina šećera u krvi)

Zbog nedostatka inzulina u krvi, glukoza (šećer) u krvi se povećava, ne ulazi u stanice, stanice gladuju i ne mogu koristiti energiju.

Hiperglikemija može nastati zbog:

- nepravilne prehrane i uzimanja prevelike količine hrane, nedovoljne tjelesne aktivnosti, virusnih i bakterijskih infekcija, povišene tjelesne temperature, akutnog stresnog stanja, zbog uzimanja nedovoljne količine lijeka, neredovite samokontrole i kontrole.

Simptomi hiperglikemije jesu:

- suhoća usta i žeđanje,
- učestalo mokrenje,
- zamućenje vida,
- svrbež kože i sluznica,
- stalna glad,
- osjećaj umora,
- crvenilo lica,
- miris acetona u dahu,
- produbljeno pa zatim nepravilno površno disanje,
- ubrzan rad srca, pad tlaka,
- poremećaj svijesti sve do kome.

Što učiniti i kako si pomoći?

- najprije izmjeriti razinu glukoze u krvi i urinu te ketone (aceton) u krvi i urinu,
- popiti veću količinu tekućine (1 do 2 l vode),
- pojačati tjelesnu aktivnost,
- u obroku koji slijedi smanjiti količinu ugljikohidrata,
- ako simptomi ne nestaju i glukoza se u krvi ne smanjuje, otići svome liječniku po pomoć ili savjet.

Hipoglikemija (niska razina glukoze u krvi)

Hipoglikemija nastaje kada u krvi ima previše inzulina, a premalo glukoze. Prvi se simptomi javljaju kada se razina šećera u krvi smanji ispod 3 mmol/l. Zbog

sniženja glukoze u krvi, mozak više ne dobiva potrebnu količinu energije i vrlo brzo reagira na takvo stanje.

Hipoglikemija može nastati zbog:

- prevelike količine inzulina (nepravilno uzimanje terapije), premale količine unesene hrane, pojačane tjelesne aktivnosti, oštećenog rada bubrega i gubitka veće količine glukoze urinom ili nakupljanja veće količine lijeka u tijelu, konzumiranja veće količine alkohola.

Simptomi hipoglikemije:

- znojenje, drhtavica, bljedilo,
- smetnje vida (mrak na očima),
- ubrzan rad srca,
- osjećaj gladi, zijevanje,
- vrtoglavica, glavobolja,
- neprikladno ponašanje, agresivnost, smetnje koncentracije, osjećaj straha,
- poremećaj svijesti sve do kome.

Što učiniti i kako si pomoći?

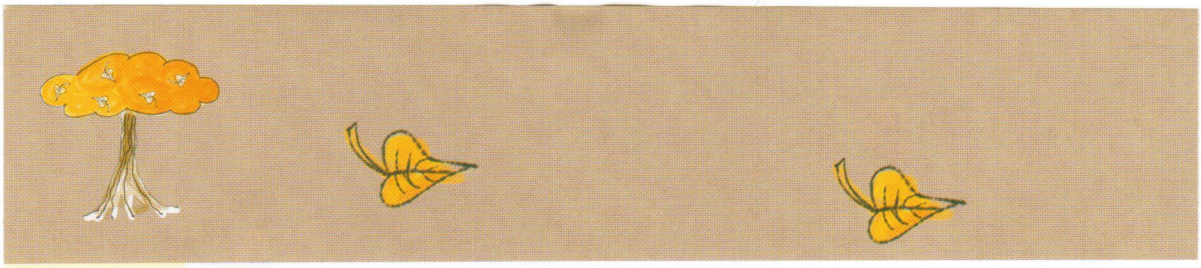
Kod simptoma hipoglikemije:

- obvezno izmjerite razinu glukoze u krvi,
- u blažoj hipoglikemiji pojedite dodatni obrok ugljikohidrata (jednu voćku, čašu mlijeka); u težoj hipoglikemiji odmah uzmite dva do tri glukozna bombona ili žlicu šećera u vodi i pojedite dodatni obrok ugljikohidrata,
- javite se svome liječniku po pomoć ili savjet.

b) Kronične komplikacije šećerne bolesti

Kronične komplikacije nastaju nakon dužeg trajanja šećerne bolesti, a uzrok im je neregulirana razina glukoze u krvi. Za razvoj kroničnih komplikacija najveće značenje ima hiperglikemija. Zajedničko je svim kasnim komplikacijama šećerne bolesti oštećenje krvnih žila.

Valja zapamtiti da dobro reguliran šećer (glukoza) u krvi odgađa pojavu komplikacija dijabetesa!



SAVJETI ZA ŽIVOT SA ŠEĆERNOM BOLESTI

Ako bolujete od šećerne bolesti, slijedite upute:

- održavajte razinu glukoze između 4,4 i 6,4 mmol/l,
- pravilno se hranite; ono što se preporučuje u dijabetičkoj prehrani zapravo je ono što bi trebale jesti zdrave osobe da zadrže dobro zdravlje,
- cilj je pravilne prehrane održati razinu glukoze u krvi u vrijednostima što bliže normalnima, održati razinu lipida (masnoća) u krvi u urednim vrijednostima, postići i održavati normalnu tjelesnu težinu, postići normalnu razinu krvnoga tlaka,
- uzimajte hranu sa što manje masnoća, od masnoća koristite samo one biljnoga podrijetla, izbjegavajte hranu bogatu životinjskim masnoćama (masna mesa, punomasno meso, vrhnje, masni sirevi),
- jedite povrće i voće, sirovo ili kuhano, izbjegavajte voće koje sadrži puno šećera (smokve, banane, grožđe),
- kruh, grah, krumpir, tjesteninu treba jesti onoliko koliko je potrebno da popuni jednu trećinu tanjura,
- jedite češće (3 do 6 puta dnevno), manje obroke hrane, obroke rasporedite u 3 glavna i 3 međuobroka,
- ne zaboravite da tjelesna aktivnost pospješuje cirkulaciju krvi i potrošnju glukoze u mišićima, stoga se svakodnevno bavite tjelesnom aktivnošću umjerene jačine i kraćeg trajanja, osim ako vam je liječnik drugačije sugerirao; uočen je i preventivni učinak tjelesne aktivnosti u nastanku tipa II šećerne bolesti,
- naučite sami određivati razinu glukoze u krvi i mokraći; radi usklađivanja obroka, tjelesne aktivnosti, preporučenog liječenja (tablete, inzulin), potrebno je da svakodnevno sami pratite vrijednosti glukoze u krvi i urinu te eventualnu pojavu acetona u urinu, o čemu će vas podučiti vaš liječnik,
- vodite svoj dnevnik samokontrole,
- održavajte redovnu higijenu tijela, svakodnevno se tuširajte mlakom vodom i neutralnim sapunom,
- tijelo nemojte trljati sapunom, nego nasapunanom trljačicom lagano trljajte kožu u smjeru cirkulacije (od periferije prema sredini tijela); kosu perite neutralnim šamponom, najmanje jednom tjedno, izbjegavajte kemijska sredstva ili druge zahvate koji mogu oštetiti kožu glave; kod brijanja obratite posebnu pozornost - najbolje se brijati električnim aparatom, a ako se brijete žiletom, prije i nakon brijanja dezinficirajte kožu odgovarajućim losionom,

- dijabetičari su skloniji upalnim promjenama usne šupljine, tako da veliku pozornost treba obratiti njezi zuba i zubnoga mesa; zube ili zubne proteze perite najmanje 2 puta dnevno,
- vodite brigu o higijeni svoga spolovila jer je kod dijabetičara, zbog izlučivanja glukoze mokraćom, veća mogućnost bakterijske ili gljivične infekcije spolovila; spolovilo perite tekućom toplom vodom više puta dnevno, blagim sredstvima za pranje, pri čemu mlaz vode treba usmjeriti od prednjeg dijela spolovila prema zadnjem (od glavića prema korijenu penisa kod muškaraca te od otvora mokraćnoga mjehura prema anusu (čmaru) kod žena),
- održavajte pravilnu njegu svojih stopala; svakodnevno perite noge u mlakoj vodi (važno je da prije provjerite temperaturu vode termometrom, laktom ili da to učini netko za vas); za svaku ozljedu na stopalu potražite pomoć liječnika; ne skidajte deblju kožu na petama sami, režite nokte ravno, čuvajte se ozljeda, ne hodajte bosi; nosite udobnu obuću, spriječite pojavu žuljeva,
- odlazite na redovite kontrole i savjetovanja kod svog liječnika, redovito uzimajte terapiju.

OSTEOPOROZA

Osteoporoza je bolest u kojoj više od polovice starijih žena i više od jedne trećine starijih muškaraca doživi prijelom kosti. Posljedica je smanjene mineralizacije kostiju.

Osteoporoza se naziva "tihom bolesti, tihom epidemijom" jer godinama ne daje nikakve simptome, pa tako prijelom kosti (najčešće vrat bedrene kosti, kralježnica ili zapešće) može biti ujedno i prvi znak i posljedica koji upućuju na nju.

Povećan rizik da dobiju osteoporozu imaju osobe koje:

- već imaju pojavu osteoporoze u svojoj familiji ili su imale prijelome kosti u odrasloj dobi,
- imale su operativni zahvat odstranjenja oba jajnika i prerano su ušle u menopauzu,
- nisu uzimale dovoljno kalcija tijekom mlađe životne dobi, odnosno nepravilno su se hranile,
- morale su duže razdoblje mirovati ili su tjelesno neaktivne,
- imaju premalu tjelesnu težinu.

Rizik za osteoporozu raste s godinama života.

KAKO SPRIJEČITI OSTEOPOROZU

Sprečavanje osteoporoze započinje još u mladosti, kada treba primjenjivati sljedeće mjere:

- pravilna prehrana (raznovrsna hrana bogata bjelančevinama – mlijeko i mliječni proizvodi), hrana bogata kalcijem (mlijeko, mliječni proizvodi, riba, sirevi, bademi, peršin) i vitaminom D koji pomaže tijelu da apsorbira kalcij i ugradi ga u kosti (riba, losos, tunjevina, škampi, jaja),
- redovna tjelesna aktivnost, jer se tako jačaju mišići i kosti,
- ne pušiti niti konzumirati alkohol,
- održavati normalnu tjelesnu težinu.

NEVOLJNO OTJECANJE MOKRAĆE (INKONTINENCIJA URINA)

Urinarna inkontinencija je nevoljno otjecanje urina. Ona se može dogoditi bilo kada, ali je najčešća u starijoj životnoj dobi. Simptomi joj mogu biti različiti: od "bježanja par kapi mokraće" do kompletne nemogućnosti zadržavanja urina. Važno je napomenuti da starosna dob nije uzrok nastanka inkontinencije.

Inkontinencija se češće javlja kod:

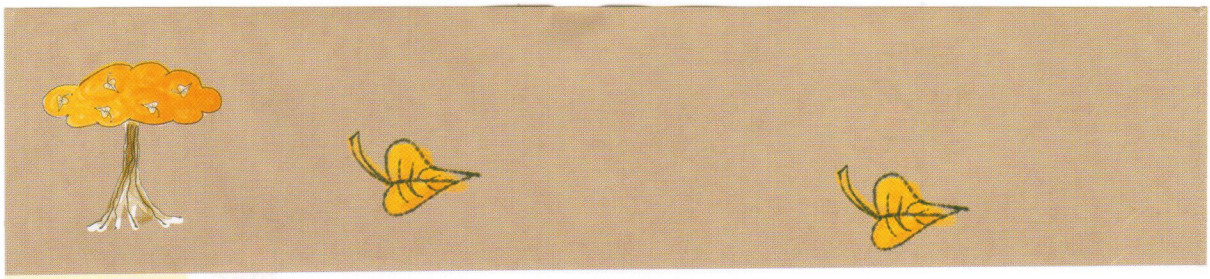
- žena višerotkinja,
- učestalih ili kroničnih infekcija mokraćnih putova,
- čestih vaginalnih infekcija,
- nekih neuroloških bolesti (npr. multiple skleroze, Parkinsonove bolesti itd.),
- oštećenja psihičkih funkcija,
- nekih operativnih zahvata, kao komplikacija npr. odstranjenja maternice i prostate,
- debljine itd.

Mnogi ljudi koji imaju problema s gubitkom kontrole zadržavanja mokraće, zbog toga osjećaju stid i nikome o tome ne govore, pa čak ni svome liječniku. Međutim, to nije ispravan izbor. U većini slučajeva urinarna se inkontinencija može uspješno liječiti i kontrolirati.
Ako imate takvih problema, nemojte se toga stidjeti, povjerite se i potražite pomoć od svoga liječnika!

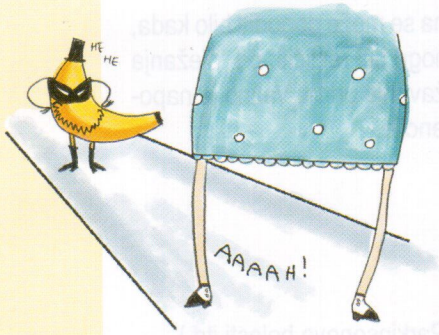
KAKO SAČUVATI ZDRAV MOKRAĆNI MJEHUR

Kako bi vaš mokraćni mjehur bio što duže zdrav, slijedite upute:

- pijte dovoljno tekućine (1 do 1,5 l dnevno), pa i više kad je toplo ili kod fizičkih aktivnosti,
- nemojte se napinjati prilikom mokrenja da biste ispraznili mokraćni mjehur; žene bi trebale sjediti na toaletu, a ne čučati nad njim,
- pokušajte pronaći dobru ravnotežu - nemojte predugo zadržavati mokraću, no jednako tako, nemojte ići na toalet ni "za svaki slučaj",
- vodite računa i o redovitom pražnjenju crijeva,
- naučite izvoditi vježbe za jačanje mišića dna zdjelice, u skladu s uputama stručnjaka.



PADOVI U STARIJOJ DOBI



Padovi su jedan od vodećih zdravstvenih problema starijih osoba. Stariji ljudi češće padaju od mlađih, čak svaka treća osoba starija od 65 godina doživi pad, čije posljedice mogu biti ozbiljne. Mnogobrojni su uzroci učestalijih padova u starijoj životnoj dobi. To su uglavnom promjene pojedinih organa i organskih sustava vezane za starenje. Za padove su najvažnije promjene koštanog, mišićnog i živčanog sustava. Zbog tih promjena, stariji ljudi postaju slabije pokretni, imaju lošiju ravnotežu, sporiji su, nespretniji, dolazi do promjena u hodanju i koordinaciji pokreta itd.

Osim toga, u starijoj dobi slabi vid i sluh, češće su pojave kroničnih bolesti, što sve povećava rizik od nastanka padova. Vrtoglavica, nagle promjene krvnoga tlaka, pad razine šećera u krvi mogu izazvati poremećaj ravnoteže i pad. Pažnju treba obratiti i na uzimanje nekih lijekova (npr. hipnotici, sedativi) i konzumiranje alkohola, što također povećava rizik za pad.

Padovi se najčešće događaju u stanu, u kući ili pak najbližoj okolici starije osobe. Njima pridonose skliski i oštećeni podovi, slabo osvijetljen prostor, nagužvani i neučvršćeni tepisi, neprimjerena visina kreveta i stolica, žice i kablovi po podu…

KAKO SPRIJEČITI PADOVE I OZLJEDE

Padovi i druge ozljede lako se dogode. Ohrabrujuća je činjenica da se mogu spriječiti jednostavnim postupcima:

- unaprijed planirajte aktivnost i obveze koje morate učiniti i pri tome si dajte više vremena da ih ispunite, ne žurite,
- čim osjetite umor prilikom obavljanja nekog posla – prestanite s radom, odmorite se,
- ako imate problema s kretanjem, pridržavajte se ili koristite pomagala,
- polako, postepeno ustajte iz kreveta; prije nego što ustanete, nekoliko minuta sjedite na krevetu,
- polako ustajte sa stolice nakon jela,
- nosite udobnu, praktičnu odjeću; odjeća vam ne smije biti dugačka da vam se ne plete oko nogu,

- obuća koju nosite mora vam biti udobna, odgovarajuće veličine, širokih potpetica, gumenih potplata; izbjegavajte "natikače",
- ako nosite neki teret (npr. vrećicu s namirnicama iz dućana), dok se penjete stubama teret nosite u jednoj ruci, a drugom se pridržavajte za rukohvat,
- nemojte hodati po skliskim, tek opranim podovima, skliskim i zaleđenim površinama,
- ne izlazite iz stana kada su nepovoljne vremenske prilike (kiša, snijeg, vjetar, jaka hladnoća ili vrućina),
- nemojte se penjati na stolice ili ljestve,
- prilagodite namještaj svojim potrebama; neka vam stolac i krevet budu odgovarajuće visine tako da na njih lako sjednete i legnete i isto tako lako s njih ustanete,
- uklonite iz stana nepotrebne predmete: stare, oštećene dijelove namještaja, stare i oštećene tepihe, oslobodite prostor za neometano kretanje,
- podovi u stanu moraju biti ravni, bez kablova ili drugih prepreka; pazite i na male životinje,
- osigurajte dobro osvjetljenje u prostoru gdje boravite,
- dvorište i prostor oko kuće neka budu čisti, dobro osvijetljeni, bez rupa, s uređenim stazicama za hodanje,
- prilagodite kupaonicu svojim potrebama; osigurajte gumene prostirke za kadu i pod, ugradite dodatne rukohvate, prema potrebi ugradite dodatak za WC sjedalicu,
- budite pažljivi dok se oblačite, kupate, odlazite na WC, dok pripremate obrok i općenito dok obavljate svakodnevne aktivnosti,
- redovito se kontrolirajte kod svog liječnika,
- kontrolirajte svoj krvni tlak,
- uzimajte lijekove u točno propisanoj dozi; neki lijekovi, kao što su lijekovi za smirenje i spavanje, u nepropisanim količinama mogu izazvati vrtoglavicu i pad,
- redovito kontrolirajte svoj vid i nosite propisane naočale,
- ako bolujete od neke kronične bolesti, propisane lijekove uzimajte redovito,
- pridržavajte se savjeta o pravilnoj prehrani, tjelesnoj aktivnosti i odmoru,
- ne konzumirajte alkohol,
- ako vam se na bilo koji način zdravlje naruši, zamolite nekoga za pomoć, pozovite liječnika.

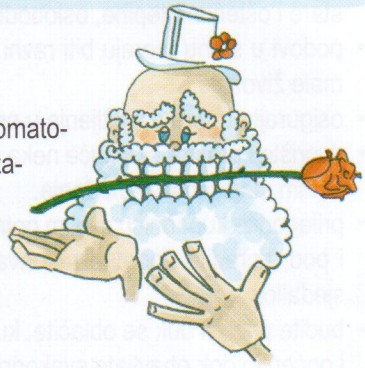
ZAŠTITA OD OPEKLINA I POŽARA

Osobe starije životne dobi trebaju osobito voditi računa o prevenciji opeklina jer je kod njih smanjen osjet toplo/hladno.

Tijekom vaših dnevnih aktivnosti pripazite da:

- za vrijeme kuhanja na štednjaku ručka tave ili zdjele ne bude okrenuta prema van jer biste je na taj način mogli prevrnuti,
- nakon završetka kuhanja uvijek koristite krpu ili krpenu rukavicu ako želite skinuti zdjelu sa štednjaka,
- nakon završetka kuhanja uvijek dodatno provjerite jeste li zatvorili plin ili električni prekidač štednjaka,
- sve zapaljive predmete (benzin, kerozin, novine, zavjese...) držite dalje od štednjaka ili nekog drugog izvora topline.

NJEGA ZUBI



Pravilnom higijenom i redovitim posjetima stomatologu zubi se mogu, bez obzira na godine, održavati u dobrom stanju do kraja života. Ipak, zubi se s godinama mijenjaju. Mogu potamnjeti, postaju krhkiji, lakše lomljivi, a desni osjetljivije. Pušenje, bolesti i neki lijekovi mogu još povećati probleme.

ŠTO MOŽETE UČINITI ZA ZDRAVLJE VAŠIH ZUBI

Kako će vaši zubi i desni odgovarati na životnu dob, ovisi o tome koliko ste se dobro o njima brinuli tijekom života. Neovisno o tome, bez obzira na životnu dob:

- zube perite barem dva puta dnevno, pastama koje sadrže fluorid,
- samim četkanjem teško se očisti područje između zubi, zbog toga je zube potrebno dodatno čistiti zubnim koncem,
- ako vam pranje zubi predstavlja napor, u tome vam može pomoći pranje zubi električnom četkicom ili vam netko pri tome može pomoći,
- uz svakodnevnu njegu usne šupljine, posjetite stomatologa najmanje jednom godišnje.

ŽIVOT SA ZUBNOM PROTEZOM

Kad prirodni zubi više ne mogu obavljati svoju funkciju, zubna proteza omogućava da se ponovno žvače normalno. Privikavanje na nju nije uvijek lako jer strano tijelo u ustima izaziva osjećaj nelagode.

Proteze olakšavaju život mnogim starijim osobama, ali treba znati da one zahtijevaju posebnu pažnju:

- u početku će vam se činiti da govorite čudno i nerazumljivo, no to je samo prolazna pojava, koja će s vremenom nestati,
- protezu u početku stalno nosite, pa i noću – to će vam ubrzati prilagodbu na nju,
- nakon navikavanja, protezu izvadite iz usta preko noći da se tkiva odmore od nje,
- u početku će vam se promijeniti i osjećaj okusa zbog oblaganja nepca protezom, pa zbog toga prva dva tjedna jedite mekšu hranu,
- ne smijete gristi tvrdu hranu prednjim zubima, nego je treba isjeći na manje komade i žvakati stražnjim zubima, s obje strane proteze,
- redovito posjećujte svog stomatologa i kontrolirajte stanje vaše zubne proteze,
- redovito čistite svoju protezu, jer svaki ostatak hrane može izazvati upalu.

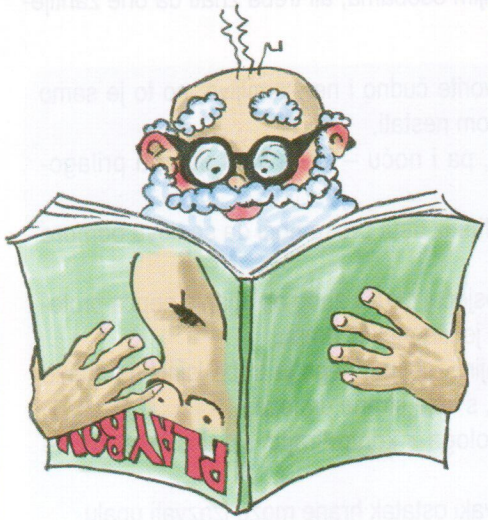
HIGIJENA ZUBNE PROTEZE

Higijenu zubne proteze treba provoditi istom predanošću kao i higijenu vlastitog zubala:

- pri čišćenju, zubnu protezu treba izvaditi iz usta,
- proteze se čiste čvrstim četkicama i za to prilagođenim pastama za zube,
- dodatno čišćenje proteze može se obaviti otopinom za čišćenje proteza, u kojoj proteza, prethodno očišćena, treba stajati bar 15 minuta dnevno,
- protezu treba uvijek vaditi iz usta iznad umivaonika napunjenog vodom ili iznad ručnika, da se ne bi oštetila u slučaju pada, a preko noći treba je izvaditi iz usta i ostaviti u čaši s vodom i dezinficijensom, da se ne bi deformirala,
- na nekim se protezama jače stvara kamenac, što se onda rješava u stomatološkim ordinacijama,
- prilikom objeda izvan kuće, kad niste u prilici četkati zube i protezu, dovoljno je skinuti protezu i isprati je pod mlazom vode.

BOLESTI OKA U STARIJOJ DOBI

U bolesti oka starije dobi spadaju: staračka dalekovidnost (presbyopia), siva mrena (katarakta) i glaukom (zelena mrena).



STARAČKA DALEKOVIDNOST

Staračka dalekovidnost je nemogućnost adaptacije oka, tj. njegovog optičkog sustava na okolinu. Posljedica toga je potreba sve većeg udaljavanja teksta, kako bi se slova mogla jasno pročitati. Počinje se javljati negdje oko četrdesete godine života. Liječi se nošenjem dioptrijskih naočala.

STARAČKA MRENA

Staračka mrena je, samo uvjetno rečeno, bolest starenja, jer je velik broj ljudi koji su ušli u sedmo ili osmo desetljeće života nema. Međutim, to je bolest koja je najučestalija upravo u starijoj životnoj dobi. Staračka mrena ili katarakta je zamućenje leće do te mjere da oku preostaje nesigurna percepcija svjetla. Jedina djelotvorna terapija za mrenu je operativno liječenje.

POVIŠENI OČNI TLAK (GLAUKOM, ZELENA MRENA)

Glaukom je vrlo ozbiljna očna bolest. To je bolest oka koja se manifestira povišenim očnim tlakom. Posljedica povećanja očnog tlaka je smanjena cirkulacija u krvnim žilama koje opskrbljuju očni živac kisikom. Tako kompromitirana cirkulacija dovodi do odumiranja očnoga živca i posljedičnog gubitka vida.

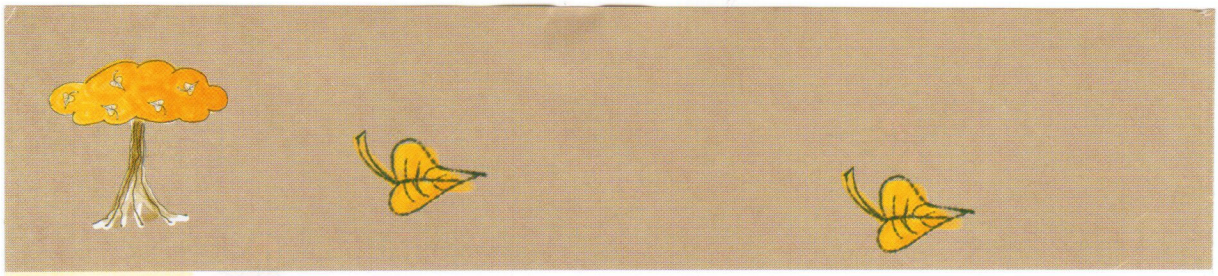
Pravilna skrb o toj bolesti podrazumijeva redovitu kontrolu jutarnjeg očnog tlaka kako propiše liječnik, kontrolu vidnog polja jednom do dva puta godišnje, nošenje odgovarajućih propisanih korekcijskih naočala te redovito uzimanje lijekova.

KORIŠTENJE LIJEKOVA U STARIJOJ ŽIVOTNOJ DOBI

Osobe starije životne dobi češće boluju od kroničnih bolesti i češće uzimaju lijekove u usporedbi s osobama mlađe i srednje životne dobi. Pri tome je važno napomenuti da se određene funkcije organizma godinama mijenjaju pa je tako i djelovanje lijekova u toj dobi drukčije nego kod mlađih ljudi. Starije osobe drukčije raspoređuju lijek u tijelu, drukčije ga razgrađuju i izlučuju nego mlađe osobe. Srce, jetra i bubrezi drukčije funkcioniraju nego u mlađoj dobi.

Kod uzimanja lijekova slijedite upute:

- vrlo pažljivo uzimajte lijekove, pri čemu se strogo pridržavajte liječnikovih uputa o načinu, vremenu i količini uzetoga lijeka,
- ako vam je tako lakše, pripremite dnevnu dozu lijekova i rasporedite ih prema rasporedu uzimanja,
- budite vrlo pažljivi kad uzimate lijekove koji ne idu na liječnički recept i nikada ih ne uzimajte a da o njima najprije ne obavijestite liječnika,
- nemojte zaboraviti uzeti propisani lijek, to može imati negativne posljedice,
- ako vam nije jasno kada koji lijek trebate uzeti, pitajte o tome svoga liječnika, to nikako ne pokušavajte učiniti na svoju ruku.



SAVJETI PRI IZLAGANJU VISOKIM I NISKIM TEMPERATURAMA

Budući da su osobe starije životne dobi osobito osjetljive na izlaganje visokim i niskim temperaturama, potrebno se držati određenih mjera opreza.

Upute za starije osobe pri izlaganju visokim temperaturama zraka:

- nemojte izlaziti iz kuće u razdoblju od 10 do 17 sati; to se posebno odnosi na srčane bolesnike, bolesnike s visokim tlakom i dijabetičare,
- u to vrijeme izbjegavajte teže fizičke poslove, odmarajte se u zamračenoj i rashlađenoj prostoriji,
- pri izlasku iz kuće obvezno zaštitite glavu šeširom, kapom, maramom,
- uzimajte dovoljno tekućine, približno 2 l napitaka dnevno,
- izbjegavajte alkohol i napitke s kofeinom,
- jedite u većim količinama sezonsko voće i povrće, osim ako vam iz zdravstvenih razloga nije ograničen njihov unos,
- redovito uzimajte lijekove koje vam je propisao liječnik,
- uvijek uz sebe imajte svoje osobne dokumente i podatke o eventualnoj bolesti.

Upute za starije osobe pri izlaganju niskim temperaturama:

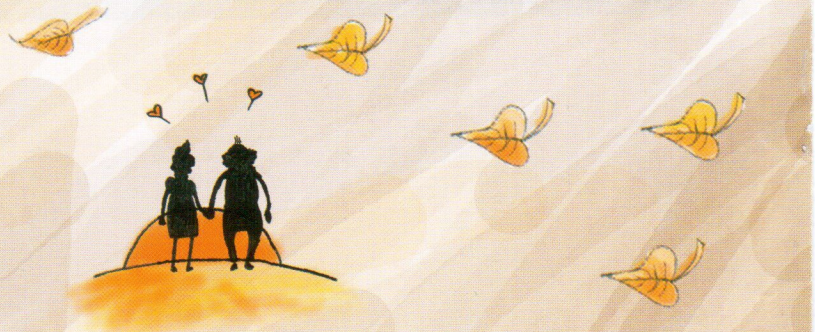
- nemojte izlaziti iz kuće u ranim jutarnjim i kasnim noćnim satima, posebno se to odnosi na srčane i plućne bolesnike,
- slojevito se obucite; ako se pojačano znojite, odmah se presvucite,
- pri izlasku iz kuće odjenite šal, kapu i rukavice,
- uzimajte dovoljno tekućine; izbjegavajte alkohol i napitke s kofeinom,
- ako osjetite hladnoću i drhtavicu – to je znak da je vrijeme povratka u toplu prostoriju,
- izbjegavajte hodanje po nesigurnom, skliskom ili zaleđenom terenu,
- redovito uzimajte propisanu terapiju.

JOŠ NEKOLIKO KORISNIH SAVJETA

Uza sve navedene preporuke, dobro je pridržavati se i sljedećih savjeta:

- redovito se kontrolirajte kod svoga liječnika i pridržavajte se njegovih uputa; jednom godišnje obavite opći liječnički pregled,
- redovito se kontrolirajte kod svog stomatologa; sanacija zuba i nošenje zubne proteze nisu samo od estetskog značenja, nego su važni za opće zdravlje organizma,
- cijepite se protiv gripe, tetanusa, a ako vam to nalaže zdravstveno stanje, i protiv pneumokoka,
- uvijek uza sebe imajte svoje osobne podatke,
- prestanite pušiti, konzumirati alkohol, smanjite konzumaciju napitaka s kofeinom,
- izbjegavajte bijelo brašno, bijeli šećer, životinjsku mast, sol,
- redovito koristite optička, slušna i druga pomagala ako su vam potrebna,
- družite se, nemojte biti sami, zapamtite da je u društvu lakše i ljepše nego biti sam,
- budite, što je više moguće, od koristi drugim starijim ljudima, mladima i djeci, šireći svoje znanje, životno i radno iskustvo,
- odišite dobrim raspoloženjem, ljubavlju i dobrotom i vidjet ćete kako je svijet oko vas bolji i ljepši,
- budite intelektualno aktivni: čitajte, razmišljajte, planirajte, rješavajte križaljke, igrajte šah…,
- zar ne mislite da je sada idealno vrijeme da naučite i nešto novo – upišite informatički tečaj, učite strani jezik, slikajte…,
- što više boravite u prirodi.

Zlatno je doba života vrijeme kada svatko treba uživati u plodovima koje nam je podario život. To je vrijeme zrele ljubavi, mudrosti, vrijeme prepuno životnih iskustava... Sjećanja na prošlost su lijepa, ona nam ponekad pomažu da uljepšamo svakodnevicu. No, nemojte žaliti za onim što je prošlo jer se time gubi ljepota sadašnjeg trenutka. Svako razdoblje života krije u sebi pregršt lijepih trenutaka za kojima se u budućnosti osvrćemo sa čežnjom.

Planirajte budućnost, ali nemojte zaboraviti na sadašnjost! Nemojte čekati da dođu "najbolje godine" jer one su već tu!

Udahnite hrabro život, krenite punim plućima naprijed!