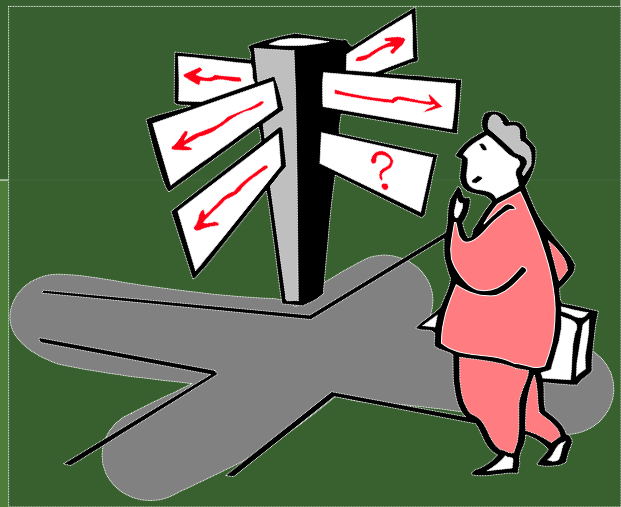
Dekalog zdrowego stylu życia

Iwona Cogiel



- **DEKALOG** – ZBIÓR PODSTAWOWYCH PRZEPISÓW, ZASAD POSTĘPOWANIA
- **ZDROWIE** – TO POZYTYWNY STAN DOBREGO SAMOPOCZUCIA FIZYCZNEGO,PSYCHICZNEGO I SPOŁECZNEGO
- **STYL ŻYCIA** – TO SPOSÓB ŻYCIA OKREŚLONY PRZEZ CZYNNIKI SPOŁECZNO-KULTUROWE I OSOBISTE CECHY CHARAKTERU

ZDROWIE MA TRZY WYMIARY

- **FIZYCZNY** - SPRAWNOŚĆ CIAŁA
- **PSYCHICZNY** - SPOKÓJ DUSZY
- **SPOŁECZNY** - MORALNOŚĆ I ŻYCZLIWOŚĆ

NASZE ZDROWIE W NASZYCH RĘKACH

- W WYNIKU NIEWŁAŚCIWEGO ODŻYWIANIA, NISKIEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, UŻYWANIA ALKOHOLU, PALENIA TYTONIU I STRESU PSYCHICZNEGO POWSTAJĄ „CHOROBY STYLU ŻYCIA” ZALICZA SIĘ DO NICH m. in. MIAŻDŻYCĘ, ZAWAŁ SERCA, NOWOTWORY, ZABURZENIA PSYCHICZNE.

- CHOROBOM WYWOŁANYM ZŁYM STYLEM ŻYCIA POTRAFIMY ZAPOBIEGAĆ. KAŻDY CZŁOWIEK POWINIEN WIEDZIEĆ, JAK ŻYĆ I CO ROBIĆ BY WZMACNIAĆ I POTĘGOWAĆ ZDROWIE.

- TRZEBA NAUCZYĆ SIĘ DOKONYWAĆ SŁUSZNYCH WYBORÓW np. zmiana diety, rzucenie palenia, wzmożenie aktywności fizycznej

DEKALOG

ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

1. WIEDZA O SAMYM SOBIE
2. SPOSÓB NA ŻYCIE
3. ZAŻYWANIE LEKÓW
4. AKTYWNOŚĆ RUCHOWA
5. WŁAŚCIWA DIETA
6. DBANIE O SWOJE ZDROWIE
7. OPANOWANIE STRESU
8. STOP - PALENIU TYTONIU
9. ŻYCZLIWOŚĆ
10. DAM SOBIE RADĘ

1. WIEDZA O SAMYM SOBIE

- TO ZROZUMIENIE WSZYSTKICH PODSTAWOWYCH ZASAD FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU PO TO ABYŚMY POTRAFILI OCENIAĆ STAN SWOJEGO ZDROWIA, ABYŚMY PRAWIDŁOWO INTERPRETOWALI RÓŻNE DOLEGLIWOŚCI
- MAJĄC TĄ WIEDZĘ MOŻEMY UPRAWIAĆ STRATEGIĘ ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

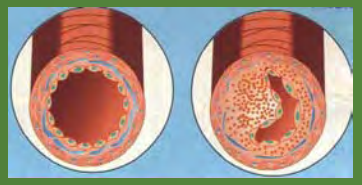
Czynniki ryzyka

- TO NAWYKI I PRZYZWYCZAJENIA ŻYCIA CODZIENNEGO
- IM WIĘCEJ CZYNNIKÓW RYZYKA TYM WIĘKSZE PRAWDOPODOBIEŃSTWO , ŻE ZACHORUJESZ

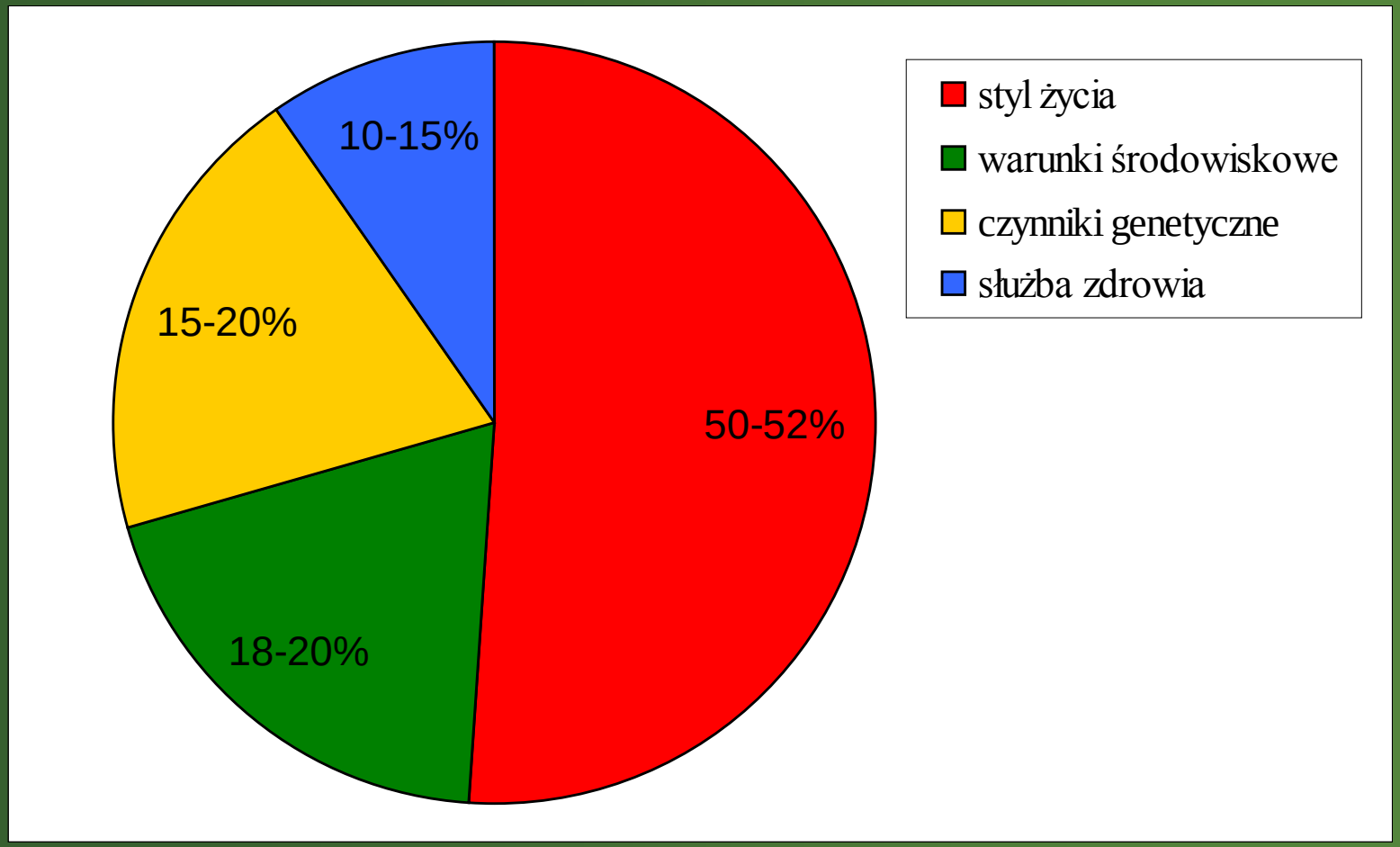
CZYNNIKI RYZYKA

- MAMY WPŁYW
- nadciśnienie tętnicze
- palenie tytoniu
- wysoki poziom cholesterolu
- nadwaga
- stres
- niedostateczna aktywność fizyczna

- NIE MAMY WPŁYWU
- Obciążenia genetyczne
- choroby w rodzinie
- wiek
- płeć
- rasa



Wg WHO CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA ZDROWIE

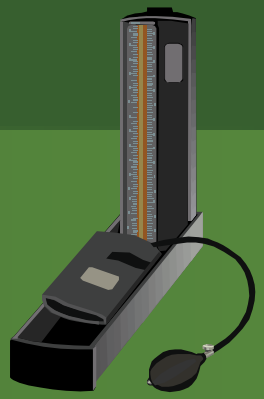


Ciśnienie tętnicze krwi

- Ciśnienie skurczowe: <130 mmHg
- Ciśnienie rozkurczowe: <85 mmHg
- Optymalne ciśnienie krwi: < 120/80 mmHg

O nadciśnieniu tętniczym mówimy wtedy gdy wartości ciśnienia przekroczą 140/90 mmHg w kilku pomiarach dokonywanych w kolejnych dniach

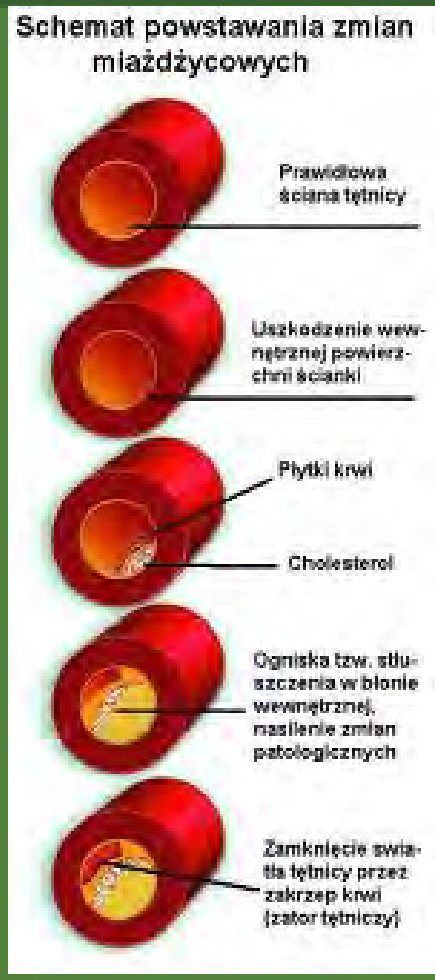
Mierzenie ciśnienia tętniczego krwi



- Należy usiąść wygodnie
- Nie rozmawiaj podczas badania
- Stopy trzymaj płasko na podłodze
- Pomiar wykonaj po paru minutach odpoczynku
- Nie mierz ciśnienia bezpośrednio po intensywnym wysiłku fizycznym
- Na pół godziny przed pomiarem nie powinno się jeść obfitego posiłku, pić kawy ani alkoholu oraz palić papierosów
- Rękę, na której będzie wykonany pomiar kładziemy na stole (tak aby mankiet był na wysokości serca)
- Ciśnienie należy mierzyć zawsze na tej samej ręce.

Co to jest miażdżyca?

- Jest to choroba tętnic o złożonym mechanizmie
- Prowadzi do stopniowego zwężania światła naczynia, następnie naczynie zamyka się i powstaje niedokrwienie tkanek
- Najbardziej podatne tętnice na rozwój miażdżycy:
  - tętnice szyjne
  - tętnice wieńcowe
  - tętnice kończyn dolnych
- Przez wiele lat w ścianie tętnicy powstaje blaszka miażdżycowa
- Czynniki przyspieszające rozwój blaszki miażdżycowej:
  - wysoki poziom cholesterolu, cukru we krwi
  - palenie papierosów, nadciśnienie tętnicze



CHOLESTEROL

- występuje we wszystkich komórkach ustroju oraz w płynach ustrojowych, jest niezbędny do życia (trawienie tłuszczów, powstawanie hormonów, witaminy D), budulec układu nerwowego
- jest produkowany w wątrobie
- frakcja cholesterolu – **LDL („zły”),** jego wysoki poziom działa destrukcyjnie na naczynia tętnicze
- frakcja cholesterolu **HDL („dobry”)** - ma działanie ochronne na naczynia tętnicze
- stężenie cholesterolu nie powinno przekraczać 4,5 mmol/l (175 mg/dl)
- stężenie LDL-cholesterolu nie powinno przekraczać 2,5 mmol/l (100 mg/dl)

Zmniejszenie stężenia cholesterolu uzyskamy

- modyfikując dietę:
  - zmniejszenie spożycia tłuszczów zwierzęcych,
  - zwiększenie spożycia tłuszczów roślinnych, ryb, warzyw, owoców, ciemnego chleba,
  - ograniczenie spożycia słodyczy,
  - spożywać potrawy gotowane, na parze, nie smażyć,
  - zmniejszyć spożycie alkoholu,
- zmniejszając nadwagę,
- zwiększając aktywność fizyczną,
- zażywając regularnie przepisane leki

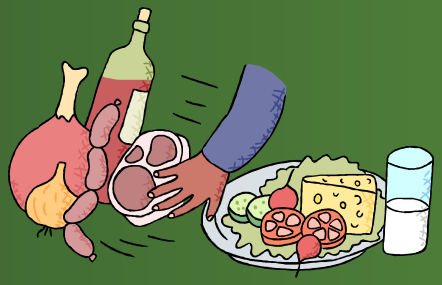
2. SPOSÓB NA ŻYCIE

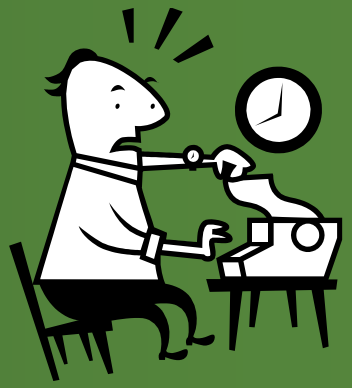
JAKI JEST MÓJ STYL ŻYCIA ?

- CZY PALĘ PAPIEROSY ?
- CZY WYSTRZEGAM SIĘ SIEDZĄCEGO TRYBU ŻYCIA ?
- JAK SOBIE RADZĘ ZE STRESEM ?
- JAKIE MAM CIŚNIENIE TĘTNICZE KRWI ?
- JAKI POZIOM CUKRU I CHOLESTEROLU ?
- CZY ZAŻYWAM LEKI WG ZLECENIA LEKARZA ?
- CZY STOSUJĘ DIETĘ ?
- JAKĄ MAM WAGĘ CIAŁA ?
- CZY MAM OBRZĘKI?

SPOSÓB NA ŻYCIE

NIEDOPUSZCZENIE DO TAKICH ZACHOWAŃ , KTÓRE MAJĄ NIEKORZYSTNY WPŁYW NA NASZE ZDROWIE.





RADY ☺

- NIE PAL TYTONIU
- ZWRÓĆ UWAGĘ NA TO CO JESZ
- KONTROLUJ CIĘŻAR CIAŁA, NIE DOPUŚĆ DO NADWAGI, OTYŁOŚCI
- RUSZAJ SIĘ – BĄDŹ BARDZIEJ AKTYWNY FIZYCZNIE
- MIERZ CIŚNIENIE
- PAMIĘTAJ O BADANIACH KONTROLNYCH
- DBAJ NIE TYLKO O CIAŁO ALE I O PSYCHIKĘ

3. Zażywanie leków

- Leki zażywać wg zlecenia lekarza
- O wyznaczonych porach
- W razie pominięcia dawki leku, nie wolno przyjmować dawki podwójnej, lecz kontynuować zwykłe przyjmowanie
- Wybierając się w podróż zabieramy zapas leków
- Nazwy leków i dawki należy znać lub zapisać

LEKI

- Leki popijamy wodą niegazowaną
- Leki zażywamy godzinę przed posiłkiem albo dwie godziny po posiłku (według zlecenia lekarza, ulotki)
- Wszystkie pigułki powlekane, kapsułki należy połykać w całości
- Unikaj alkoholu

4. AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

DLACZEGO NALEŻY BYĆ AKTYWNYM FIZYCZNIE ?

- AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (np. gimnastyka, spacery) jest niezbędna dla naszego zdrowia przez całe życie
- AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA może ograniczyć ryzyko wystąpienia chorób serca i ograniczyć postęp choroby w przyszłości
- SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA (siedzenie przed telewizorem, komputerem wiele godzin) jest niebezpieczne dla naszego zdrowia

Gimnastyka

- podtrzymuje sprawność fizyczną
- poprawia ruchomość wszystkich stawów
- wpływa korzystnie na pracę serca, płuc i mózgu
- pomaga utrzymać prawidłową wagę ciała
- odpręża psychicznie

Co należy wiedzieć!

Nie rozpoczynaj spacerów i ćwiczeń:

- bezpośrednio po posiłku
- gdy ogólnie źle się czujesz
- gdy jesteś przeziębiony lub masz podwyższoną temperaturę ciała

Przerwij wysiłek jeśli:

- poczujesz się źle
- pojawi się duszność, ból w klatce piersiowej
- wystąpią bóle i zawroty głowy
- poczujesz się zmęczony

Pamiętaj:

- Sprawdzaj ciśnienie tętnicze i tętno przed i po ćwiczeniach
- Podczas ćwiczeń uzupełniaj płyny pijąc wodę niegazowaną
- Zadbaj o odpowiedni ubiór i obuwie (lekkie, przewiewne i niekrępujące ruchów)

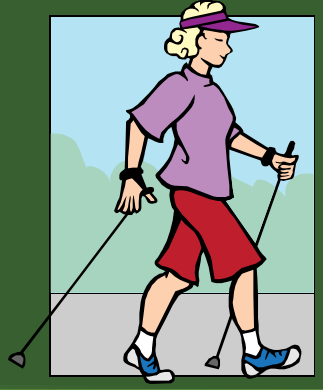
Pamiętaj

Podczas ćwiczeń fizycznych i codziennych zajęć unikaj:

- większych wysiłków fizycznych z jednoczesnym wstrzymywaniem oddechu
- podskoków
- gwałtownych skłonów i skrętów głowy oraz skłonów tułowia w przód i tył
- dźwigania i podnoszenia ciężkich przedmiotów
- gwałtownych zmian pozycji
- długotrwałego trzymania ramion w górze
- ćwiczeń fizycznych, które mogą zakończyć się urazem

Rady ☺

- WYKORZYSTAJMY KAŻDY DZIEŃ NA SPACERY
- PORZUĆMY CZASEM JAZDĘ SAMOCHODEM
- WYSIĄDŹ PRZYSTANEK WCZEŚNIEJ , PRZEJDŹ TEN ODCINEK PIESZO
- WIĘCEJ CZASU SPĘDZAJ W OGRODZIE, PARKU
- CODZIENNIE POŚWIĘĆ 30 MINUT NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ
- PO POSIŁKACH ODPOCZNIJ
- ZREZYGNUJ ZE SPACERU GDY NA DWORZE JEST UPAŁ LUB BARDZO ZIMNO, ŚLISKO, WIEJE PORYWISTY WIATR
- NIE ZAPOMINAJ O PRAWIDŁOWYM ODDYCHANIU – wdech nosem, wydech ustami



U CHORYCH Z CHOROBĄ WIEŃCOWĄ SERCA NAJBARDZIEJ ZALECANĄ FORMĄ WYSIŁKU JEST SPACER.

Bez względu na rodzaj wybranej aktywności fizycznej nie może ona być zbyt wyczerpująca i nie może powodować żadnego bólu.

Metodą na określenie czy nie został przekroczony próg wysiłku jest „PRÓBA MÓWIENIA”.
Jeśli nie jesteś w stanie prowadzić rozmowy podczas ćwiczeń prawdopodobnie wysiłek jest zbyt intensywny.

ZALECENIA DOTYCZĄCE SPACERU

- Wybierz płaski teren; jeśli teren jest nachylony to korzystniej jest iść najpierw pod górę, a wracać do domu idąc w dół.
- Przed marszem wykonaj rozgrzewkę.
- Zacznij i zakończ spacer w wolniejszym tempie.
- W trakcie spaceru rób krótkie przerwy (możesz w ich trakcie wykonywać ćwiczenia oddechowe).
- Kontroluj tętno przed, w trakcie i po zakończeniu marszu.
- Przerwij marsz, jeśli uczucie zmęczenia jest duże
  - rozmowa przychodzi ci z większym wysiłkiem,
  - skala Borga 13-14 (wysiłek umiarkowany do ciężki),
  - masz zbyt wysokie tętno lub pojawią się jakiekolwiek niepokojące objawy.

ZALECENIA DOTYCZĄCE JAZDY NA ROWERZE

- Jeśli to możliwe wybierz rower stacjonarny.
- Gdy jeździsz na zwykłym rowerze wybierz odpowiedni teren (najlepiej płaski, a jeżeli to niemożliwe to lepiej rozpocznij trening od jazdy pod górę, a zakończ jadąc w dół).
- Przed treningiem wykonaj rozgrzewkę.
- Kontroluj tętno przed, w trakcie i po wysiłku.
- Jeżeli jedziesz na normalnym rowerze, na świeżym powietrzu, unikaj brzydkiej pogody (zimno, wiatr itp..), ostrych podjazdów i ciągłej jazdy; w razie wystąpienie powyższych, zsiądź z roweru i podprowadź go.
- Jeżeli jedziesz na rowerku stacjonarnym wykonaj trening interwałowy, tj. rób przerwy w trakcie jazdy, np na każde 3 min jazdy zrób 1 min odpoczynku.
- Przerwij jazdę jeżeli uczucie zmęczenia jest duże (rozmowa przychodzi ci z większym wysiłkiem, skala Borga: 13-14), masz zbyt wysokie tętno lub pojawią się jakiekolwiek niepokojące objawy.

KORZYŚCI ZWIĘKSZONEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- Poprawa przepływu krwi w całym organizmie - lepsze dotlenienie i ukrwienie,
- Pomaga kontrolować masę ciała,
- Obniża ciśnienie tętnicze krwi,
- Obniża poziom cholesterolu we krwi,
- Podwyższa poziom HDL tzw. „dobrego cholesterolu”,
- Zmniejsza poziom glukozy (cukru) we krwi,
- Wzmacnia kościec i poprawia koordynację ruchów,
- Pozwala ograniczyć ryzyko zawału serca i udaru mózgu
- Poprawia sen oraz koncentrację,
- Ogranicza stres, depresję i niepokój,
- Poprawia ogólne samopoczucie i powoduje wzrost energii życiowej,
- Pozwala uzyskać atrakcyjny wygląd

Zajęcia i dyscypliny sportowe nie zalecane

- Dźwiganie dużych ciężarów, pchanie (np. zepsutego samochodu), odgarnianie śniegu i wszystkie zajęcia związane z zatrzymaniem powietrza i długotrwałym parciem.
- Sporty ekstremalne - skoki ze spadochronem, nurkowanie, wspinaczka, boks, podnoszenie ciężarów, skoki na bungie, snowboard, sprint itp.
- Sporty związane z długotrwałym wysiłkiem (tenis, squash, pływanie wyczynowe, sporty zespołowe z dużą komponentą emocjonalną, biegi długodystansowe, wspinaczka, hokej, sztuki walki)

ZAJĘCIE I DYSCYPLINY SPORTOWE POLECANE

- Sporty wskazane: jazda na rowerze, taniec, golf, gimnastyka, szybki marsz, spacery, pływanie rekreacyjne, ćwiczenia rozciągające, joga, thi chi, nordic walking;
- Sporty dopuszczalne: badminton, jogging, bilard, gra w kręgle, łyżwiarstwo, narciarstwo biegowe, narciarstwo zjazdowe, tenis stołowy, strzelectwo, żeglarstwo rekreacyjne, siatkówka

ZALECENIA DOTYCZĄCE JAZDY NA ROWERZE

- Jeśli to możliwe wybierz rower stacjonarny.
- Gdy jeździsz na zwykłym rowerze wybierz odpowiedni teren (najlepiej płaski, a jeżeli to niemożliwe to lepiej rozpocznij trening od jazdy pod górę, a zakończ jadąc w dół).
- Przed treningiem wykonaj rozgrzewkę.
- Kontroluj tętno przed, w trakcie i po wysiłku.
- Jeżeli jedziesz na normalnym rowerze, na świeżym powietrzu, unikaj brzydkiej pogody (zimno, wiatr itp..), ostrych podjazdów i ciągłej jazdy; w razie wystąpienie powyższych, zsiądź z roweru i podprowadź go.
- Jeżeli jedziesz na rowerku stacjonarnym wykonaj trening interwałowy, tj. rób przerwy w trakcie jazdy, np na każde 3 min jazdy zrób 1 min odpoczynku.
- Przerwij jazdę jeżeli uczucie zmęczenia jest duże (rozmowa przychodzi ci z większym wysiłkiem), masz zbyt wysokie tętno lub pojawią się jakiekolwiek niepokojące objawy.

Dopuszczalne formy aktywności fizycznej

- Rodzaj i intensywność wysiłku fizycznego dla każdego pacjenta z chorobą serca zależy od jego indywidualnej tolerancji wysiłku.
- Zalecenia dotyczące wysiłku fizycznego należy dopasować indywidualnie dla każdego pacjenta

Polecane są wysiłki lekkie i umiarkowane

- Wysiłek lekki

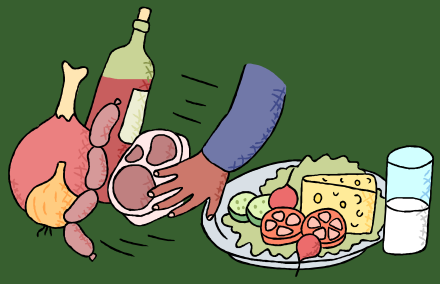
  Mycie okien, pastowanie podłóg, słanie łóżka, aktywność seksualna, krótkotrwałe noszenie obciążeń 7-15 kg, prace ogrodowe (strzyżenie trawnika kosiarką, grabienie), prace domowe, rekreacja

- Wysiłek umiarkowany

  Mycie samochodu, prace ogrodowe (kopanie ogrodu), sianokosy, stolarstwo, prowadzenie małych maszyn rolniczych

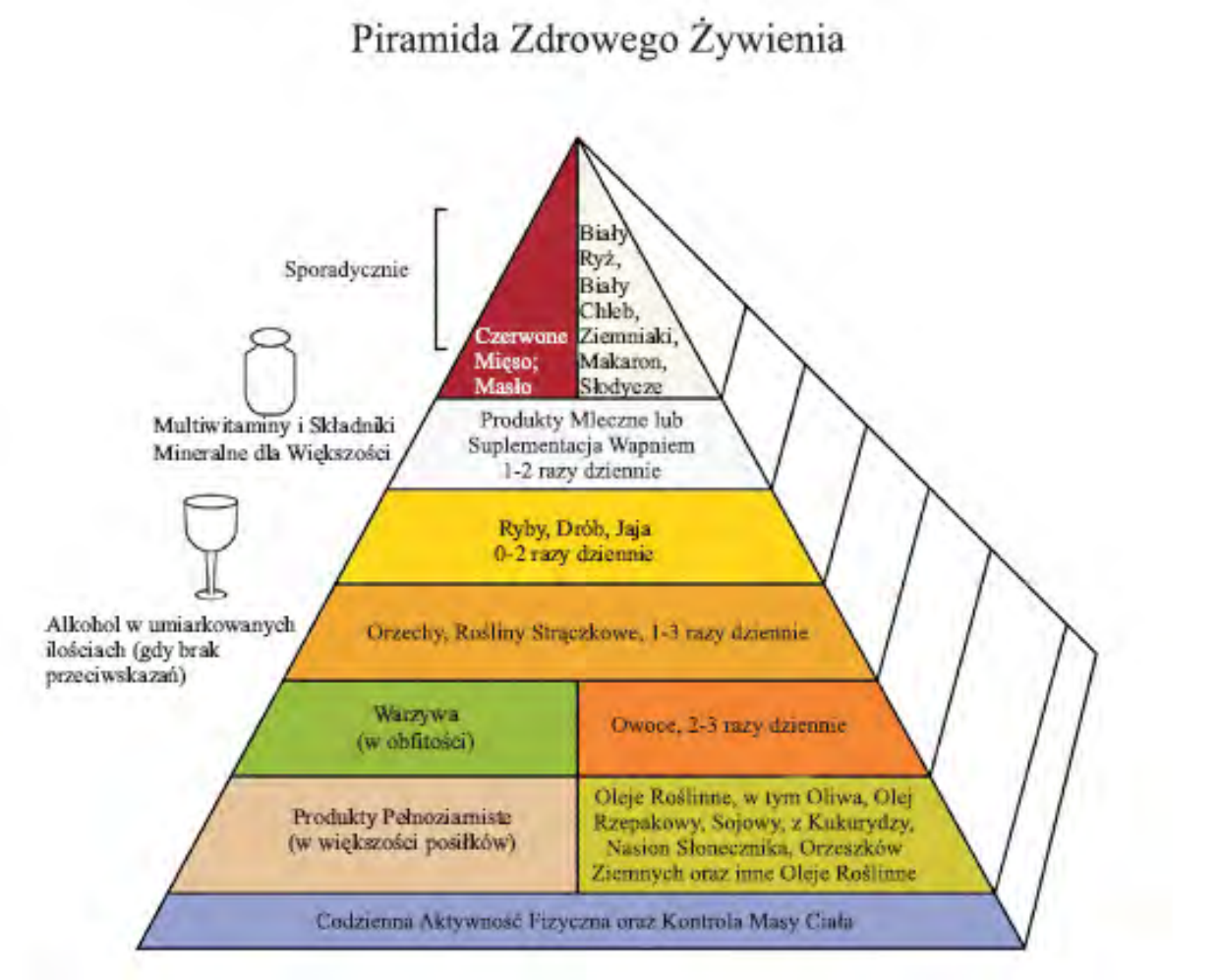
SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA SPRZYJA OTYŁOŚCI, KTÓRA MOŻE UŁATWIAĆ ROZWINIĘCIE SIĘ CUKRZYCY , NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO I CHOROBY WIEŃCOWEJ.

5.WŁAŚCIWA DIETA



- OGRANICZ ILOŚCI SPOŻYWANYCH POSIŁKÓW I POTRAW TŁUSTYCH
- WYBIERAJ POKARMY Z MAŁĄ ZAWARTOŚCIĄ CHOLESTEROLU I TŁUSZCZU – np. DRÓB I RYBY
- ZMNIEJSZ ZAWARTOŚĆ SODU W DIECIE – STOSUJ ZIOŁA I PRZYPRAWY
- OGRANICZ SPOŻYCIE CUKRU
- JEDZ POKARMY ZAWIERAJĄCE SKROBIĘ I BŁONNIK – PEŁNE ZIARNA, WARZYWA, OWOCE
- UNIKAJ ALKOHOLU

Piramida zdrowego żywienia



Zalecenia Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego i Polskiego Naukowego Towarzystwa Otyłości i Przemiany Materii wg W. B. Szostaka i B. Cybulskiej

Prawidłowa masa ciała

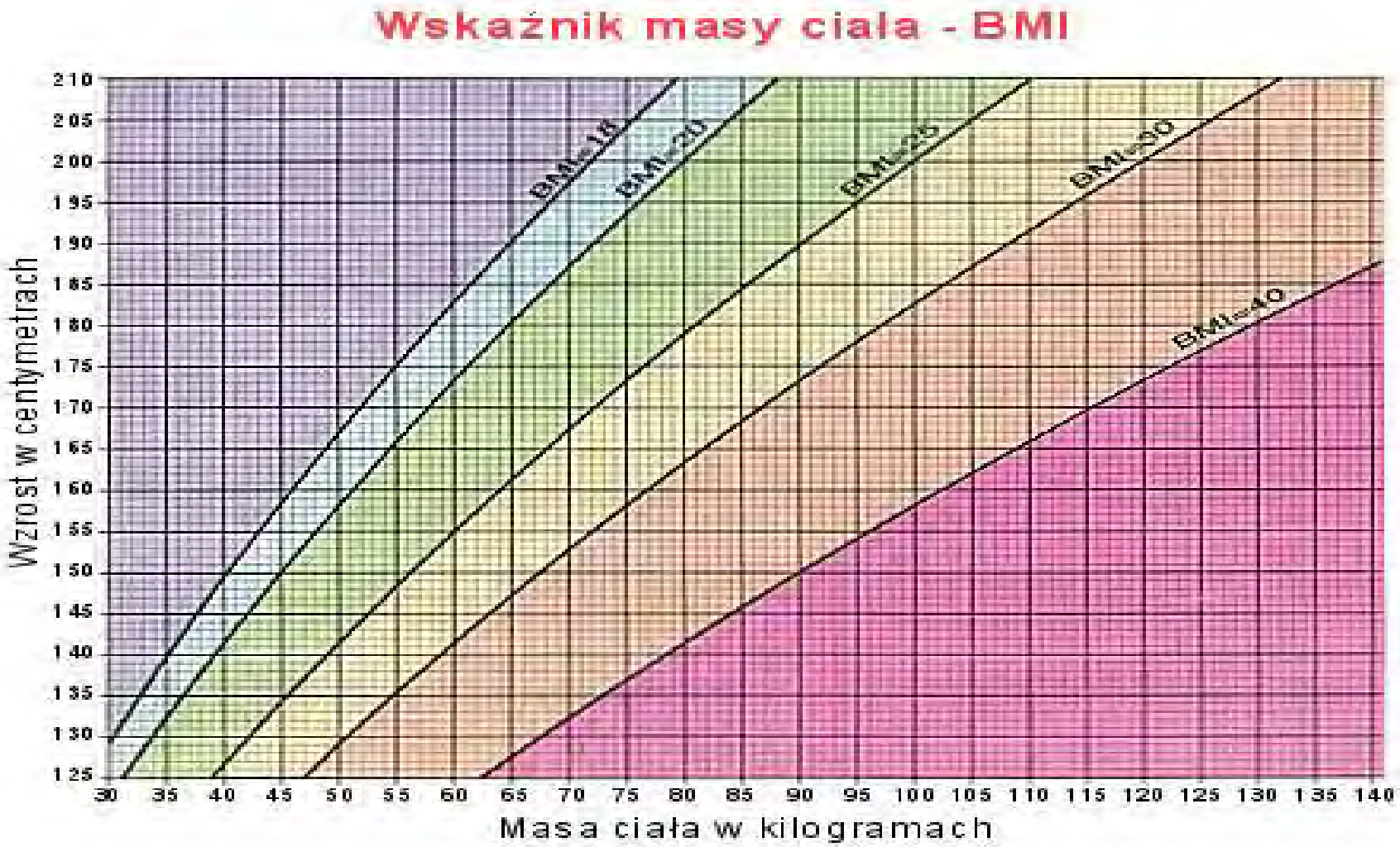
Do określenia prawidłowej masy ciała służy

- *wskaźnik masy ciała BMI (Body Mass Index)*

$$\text{BMI} = \frac{\text{masa ciała w kilogramach – waga ciała}}{\text{wzrost w (m) x wzrost w (m) (}\textbf{wzrost w metrach do kwadratu}\text{)}}$$

NIEDOWAGA	**poniżej 18,5**
NORMA	**18,6 – 24,9**
NADWAGA	**≥ 25 – 29,9**
OTYŁOŚĆ I°	**30 – 34,9**
II°	**35 – 39,9**
III°	**40 i powyżej**

Wykres BMI


Wskaźnik masy ciała - BMI
BMI=18
BMI=20
BMI=25
BMI=30
BMI=40
Wzrost w centymetrach
210
205
200
195
190
185
180
175
170
165
160
155
150
145
140
135
130
125
30 35 40 45 50 55 60 65 70 75 80 85 90 95 100 105 110 115 120 125 130 135 140
Masa ciała w kilogramach

Zmień nawyki

- Wybieraj żywność z etykietą: „bez soli”
- Podczas gotowania używaj mniej soli niż dotychczas
- Zabierz solniczkę ze stołu
- Zamiast soli stosuj przyprawy ziołowe, czosnek, paprykę, oregano, chili
- Ogranicz spożycie mięs konserwowanych, wędzonych

Spożywaj:

- chude mięsa (drób), ryby morskie,, chude sery, ogranicz sery żółte, topione, tłuste pleśniowe
- mleko odtłuszczone, jogurty, kefiry
- Zamiast masła używaj miękkie margaryny
- Wybieraj oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy)
- Unikaj chipsów, ciasteczek, krakersów
- Unikaj podrobów (wątróbka)
- Nie podjadaj między posiłkami
- Ostatni posiłek najpóźniej 2 godziny przed snem!

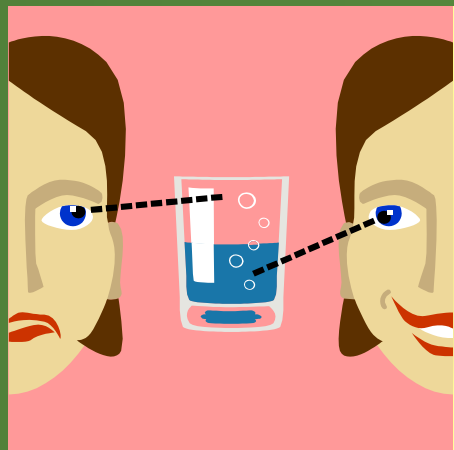
6. DBANIE O SWOJE ZDROWIE

- NIE OSIĄGAJ SUKCESÓW ZA KAŻDĄ CENĘ ZDROWIA, RYWALIZUJ MĄDRZE, NIE WALCZ ,POSZUKAJ RADOŚCI TAKŻE POZA PRACĄ – RODZINA, HOBBY
- PLANUJ SWÓJ CZAS
- WYKONUJ ĆWICZENIA ODPRĘŻAJĄCE np. głębokie oddechy
- CODZIENNIE WYPOCZYWAJ

7. OPANOWANIE STRESU

- TO OD NAS ZALEŻY , CZY BĘDZIEMY PRZEJMOWAĆ SIĘ DANĄ SPRAWĄ, CZY ZIGNORUJEMY JĄ….
- SAMI MOŻEMY KONTROLOWAĆ STRESY
- ZASTANÓWMY SIĘ CO WYWOŁUJE W NAS NAPIĘCIE, SPRÓBUJ PODZIELIĆ TE SPRAWY NA:

- WAŻNE I MOŻLIWE DO OPANOWANIA
- WAŻNE, NA KTÓRE NIE MAM WPŁYWU
- NIEWAŻNE I MOŻLIWE DO OPANOWANIA



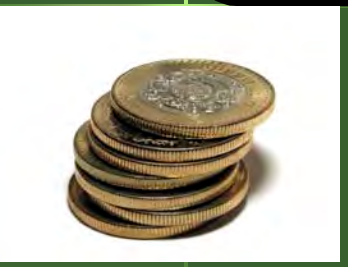
8. PALENIE

- PALENIE TYTONIU JEST SZKODLIWYM CZYNNIKIEM, NA KTÓRY CZŁOWIEK NARAŻA SIĘ DOBROWOLNIE
- NA RZUCENIE PALENIA DOBRY JEST KAŻDY MOMENT
- JEŻELI NIE PALISZ, NIE ZACZYNAJ
- UNIKAJ PRZEBYWANIA W ZADYMIONYCH POMIESZCZENIACH
- PALENIE TYTONIU PROWADZI DO UZALEŻNIENIA

PRZYKŁADY MOTYWACJI DO RZUCENIA PALENIA

- OSZCZĘDNOŚCI FINANSOWE
- LEPSZE SAMOPOCZUCIE
- POPRAWA WYDOLNOŚCI WYSIŁKOWEJ
- WYDŁUŻENIE ŻYCIA
- ZMNIEJSZENIE RYZYKA ch. serca i raka
- POZBYCIE SIĘ NIEPRZYJEMNEGO ZAPACHU W DOMU
- POZBYCIE SIĘ NIEPRZYJEMNEGO ODDECHU
- ZWOLNIENIE PROCESÓW STARZENIA SIĘ

Ile kosztuje palenie tytoniu?



- 1 DZIEŃ 10złotych

- 1 MIESIĄC 300 złotych

- 1 ROK 3600 złotych

- Po 20 latach 72 000

9. ŻYCZLIWOŚĆ

- ZDROWYM SPOŁECZNIE JEST TEN, KTO CZYNI DOBRO,

JEST ŻYCZLIWY DLA INNYCH, ZNA WARTOŚĆ POJĘĆ :

- TOLERANCJA
- KOMPROMIS

I POSŁUGUJE SIĘ NIMI W ŻYCIU.

10. DAM SOBIE RADĘ

- PRZEZ WIĘKSZĄ CZĘŚĆ DNIA TO TY SPRAWUJESZ OPIEKĘ NAD SWOIM ZDROWIEM I W DUŻEJ MIERZE OD TWOJEGO POSTĘPOWANIA ZALEŻY SKUTECZNOŚĆ I WYNIKI PROWADZONEGO LECZENIA
- POŚWIĘĆ WIĘCEJ CZASU NA KONTAKT Z PRZYRODĄ, CZĘŚCIEJ UŚMIECHAJ SIĘ
- ZDROWIE TRAKTUJ JAK KAPITAŁ, KTÓRY TRZEBA ZACHOWAĆ I POMNAŻAĆ W CELU ZACHOWANIA INNYCH WARTOŚCI
- PAMIĘTAJ O WIZYTACH U LEKARZA , BADANIACH KONTROLNYCH I SAMOOBSERWACJI.

UTRZYMANIE ZDROWIA

- Niepalenie tytoniu
- Zdrowe nawyki żywieniowe
- Aktywność fizyczna – 30 min. codziennie
- BMI <25 kg/m² oraz unikanie otyłości centralnej
- RR <135/85 mmHg
- Cholesterol całkowity <4,5 mmol/l (175 mg/dl)
- LDL<2,5 mmol/l (100 mg/dl)
- Poziom glukozy we krwi < 5,6 mmol/l (100 mg/dl)

DOPUSZCZALNE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

INTENSYWNOŚĆ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ (U PACJENTA WAŻĄCEGO 70 KG)			RODZAJE AKTYWNOŚCI DOMOWEJ I REKREACYJNEJ	RODZAJE AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ
	OBCIŻENIE W WATACH	OBCIĄŻENIE W METACH		
WYSIŁEK BARDZO LEKKI „LENISTWO RUCHOWE”	< 50 W	< 3 MET-ÓW	MYCIE, GOLENIE, UBIERANIE SIĘ, PISANIE, MYCIE NACZYŃ, ODKURZANIE, WOLNE ZAMIATANIE, PROWADZENIE SAMOCHODU, LEKKIE PRACE OGRODOWE (PRZYCINANIE RÓŻ, STRZYŻENIE TRAWNIKA NA TRAKTORZE, ZASIEWY), LEKKIE PRACE RĘCZNE (MODELARSTWO…) REKREACJA (ŁOWIENIE RYB, BILARD, KRYKIET)	PRACA SIEDZĄCA, PRACA BIUROWA, NAPRAWY ELEKTRONICZNE, MECHANIKA PRECYZYJNA, PRACA W POZYCJI STOJĄCEJ (SPRZEDAWCA, PORTIER), PROWADZENIE CIĄGNIKA, SAMOCHODU CIĘŻAROWEGO (ZGODNIE Z PRZEPISAMI PRAWNYMI)
WYSIŁEK LEKKI	50 – 90 W	3–5 MET-ÓW	MYCIE OKIEN, PASTOWANIE PODŁÓG, SŁANIE ŁÓŻKA, AKTYWNOŚĆ SEKSUALNA, KRÓTKOTRWAŁE NOSZENIE OBCIĄŻEŃ 7-15 KG, PRACE OGRODOWE (STRZYŻENIE TRAWNIKA KOSIARKĄ, GRABIENIE, SPULCHNIANIE ZIEMI), PRACE DOMOWE (MALOWANIE WNĘTRZ, KŁADZENIE TAPET), REKREACJA (TANIEC W UMIARKOWANYM TEMPIE)	PRACA PRZY TAŚMIE PRODUKCYJNEJ, PRACA JAKO MECHANIK SAMOCHODOWY (NAPRAWY SAMOCHODÓW), LEKKIE PRACE CIESIELSKIE I STOLARSKIE,
WYSIŁEK UMIARKOWANY	90 – 130 W	5–7 MET-ÓW	KRÓTKOTRWAŁE NOSZENIE OBCIĄŻEŃ 15-30 KG, MYCIE SAMOCHODU, PRACE OGRODOWE (KOPANIE OGRODU, PRZERZUCANIE SZUFLĄ LEKKIEJ ZIEMI, STRZYŻENIE TRAWNIKA KOSIARKĄ RĘCZNĄ, SIANOKOSY, PROWADZENIE MAŁYCH MASZYN ROLNICZYCH)	PRACE BUDOWLANE (BUDOWANIE, REMONT ZEWNĘTRZNY BUDYNKÓW), STOLARSTWO, PRACA TYNKARZA, OBSŁUGA MOŁOTA PNEUMATYCZNEGO, OBSŁUGA SPYCHACZA
WYSIŁEK CIĘŻKI	130 – 170 W	7 -9 MET-ÓW	KRÓTKOTRWAŁE NOSZENIE OBCIĄŻEŃ 30-40 KG, RĄBANIE DREWNA, PRACA ŁOPATĄ, CIĘŻKIE PRACE OGRODOWE (KOPANIE ROWÓW, PRZERZUCANIE SZUFLĄ CIĘŻARU 5,5 KG-10 RAZY NA MINUTE), HOBBY (TANIEC W SZYBKIM TEMPIE, GÓRSKIE WĘDRÓWKI)	PRACA W PRZEMYŚLE CIĘŻKIM, OBSŁUGA CIĘŻKICH MASZYN I NARZĘDZI (OBRÓBKA, ROBOTY ZIEMNE), ZAŁADUNEK SAMOCHODÓW CIĘŻAROWYCH
WYSIŁEK BARDZO CIĘŻKI	> 170 W	> 9 METS	KRÓTKOTRWAŁE NOSZENIE OBCIĄŻEŃ >40 KG, SZYBKIE WEJŚCIE PO SCHODACH, CIĘŻKIE PRACE OGRODOWE I ROLNICZE (KOSZENIE KOSĄ, PRZERZUCANIE SZUFLĄ CIĘŻARU POWYŻEJ 7,5 KG – 10 RAZY NA MIN.)	PRACA W TARTAKU, CIĘŻKIE PRACE MANEWROWE

Opracowanie:
Iwona Cogiel, Maria Biedal – Żygawska, Aleksandra Kucińska, Izabela Matysiakiewicz, Beata Danecka
III Oddział Rehabilitacji Kardiologicznej GCR „Repty”
Opracowano w oparciu o literaturę dostępną na oddziale. Podane informacje mają charakter informacyjny.

POWIĄZANIA POMIĘDZY WYNIKAMI TESTU WYSIŁKOWEGO A CODZIENNYMI CZYNNOŚCIAMI ŻYCIOWYMI, AKTYWNOŚCIĄ ZAWODOWĄ ORAZ ZAJĘCIAMI SPORTOWYMI I REKREACJĄ. CZĘŚĆ I: Wysiłki bardzo lekkie, lekkie i umiarkowane.

RODZAJ WYSIŁKU RODZAJ AKTYWNOŚCI	Bardzo lekki <40 W (<3 MET)	Lekki i umiarkowany 40-85 W (3-6 MET)
Codzienne czynności życiowe i zajęcia domowe	Mycie się, golenie, ubieranie. Lekkie prace w ogrodzie.	Prace domowe. Wieszanie firanek. Obsługiwanie urządzeń elektrycznych. Przenoszenie ciężarów 7-15 kg.
Aktywność zawodowa	Praca siedząca (1). Prowadzenie samochodu (1).	Praca stojąca (2). Obsługiwanie obrabiarki. Praca hydraulika. Lekka stolarka.
Zajęcia sportowe i rekreacja	Spacer (3). Łowienie ryb (4). Bilard.	Jazda na rowerze (5). Strzelanie z karabinu (6). Taniec – powolny. Spacer (7).

Uwagi:

(1) Może się ujawnić nadmierny wydatek energetyczny przy zdenerwowaniu. Lekarz powinien brać pod uwagę reaktywność emocjonalną chorego.

(2) Długotrwała pozycja stojąca jest niewskazana dla chorych z hipotonią oraz u osób z tendencją do hipotonii ortostatycznej.

(3) Z prędkością 3-3,5 km/godz.

(4) Nie zaleca się łowienia ryb samotnie. Łowienie z brzegu – bez wchodzenia do wody, szczególnie górskiego strumienia. Wejście do zimnej wody może być dla chorego z dławicą piersiową niebezpieczne (reakcja na zimno!).

(5) Z prędkością 10 km/godz. po płaskim terenie.

(6) Strzelanie u chorych po operacji serca ze sternotomią (przecięcie mostka) może być niebezpieczne (ryzyko pęknięcia mostka!).

(7) Z prędkością 4-6 km/godz.

POWIĄZANIA POMIĘDZY WYNIKAMI TESTU WYSIŁKOWEGO A CODZIENNYMI CZYNNOŚCIAMI ŻYCIOWYMI, AKTYWNOŚCIĄ ZAWODOWĄ ORAZ ZAJĘCIAMI SPORTOWYMI I REKREACJĄ. CZĘŚĆ II: Wysiłki znaczne.

RODZAJ WYSIŁKU RODZAJ AKTYWNOŚCI	Znaczny 85-120 W (6-9 MET)
Codzienne czynności życiowe i zajęcia domowe	Aktywność płciowa (1). Ręczne sadzenie roślin. Mycie samochodu. Przenoszenie ciężarów 15-30 kg.
Aktywność zawodowa	Budowanie domów i dróg, tynkowanie. Obsługiwanie młota pneumatycznego.
Zajęcia sportowe i rekreacja	Pływanie (2). Jazda konno (3). Bieganie (4). Jazda na rowerze (5).

Uwagi:

(1) Aktywność płciowa w małżeństwie (ze stałym partnerem) jest związana z mniejszym wydatkiem energetycznym niż w stosunkach pozamałżeńskich.

(2) Woda o temperaturze > 24° C, nigdy nie należy pływać samotnie.

(3) Bez przeszkód na torze jazdy.

(4) Z prędkością 10 km/godz.

(5) Z prędkością 15 km/godz. po płaskim terenie.

POWIĄZANIA POMIĘDZY WYNIKAMI TESTU WYSIŁKOWEGO A CODZIENNYMI CZYNNOŚCIAMI ŻYCIOWYMI, AKTYWNOŚCIĄ ZAWODOWĄ ORAZ ZAJĘCIAMI SPORTOWYMI I REKREACJĄ. CZĘŚĆ III: Wysiłki ciężkie i bardzo ciężkie.

RODZAJ WYSIŁKU RODZAJ AKTYWNOŚCI	Ciężki (1) 120-160 W (9-11 MET)	Bardzo ciężki (1) 160-240 W (11-16 MET)
Codzienne czynności życiowe i zajęcia domowe	Wchodzenie po schodach >IIIp. Przycinanie gałęzi. Szybki taniec. Przenoszenie ciężarów 30-40 kg.	Szybkie wchodzenie po schodach. Żniwa w pośpiechu. Przenoszenie ciężarów >40 kg.
Aktywność zawodowa	Ciężkie prace w ogrodzie. Praca w kotłowni. Odgarnianie śniegu.	Praca drwala. Inne ciężkie prace fizyczne.
Zajęcia sportowe i rekreacja	Bieganie (2). Siatkówka. Tenis stołowy (ping-pong) (3). Narty (4). Jazda na rowerze (5).	Futbol (6). Tenis (6). Squash (6). Jazda na rowerze (7).

Uwagi:
(1) Ciężkie i bardzo ciężkie wysiłki fizyczne są niewskazane u chorych z istotnymi schorzeniami serca i naczyń.
(2) Z prędkością >10 km/godz.
(3) Można zalecić choremu z dławicą piersiową z dużą i bardzo dużą rezerwą wieńcową.
(4) Konieczne są wstępne ćwiczenia rozgrzewające, a sam pobyt zimą w górach również wymaga aklimatyzacji.
(5) Z prędkością 20 km/godz. po płaskim terenie.
(6) Nie należy przekraczać tętna maksymalnego.
(7) Z prędkością >21 km/godz. po płaskim terenie oraz jazda pod górę.