Навики за здраво срце

Heart Foundation®

Факти за срцето

Срцевите болести се најчестите причини за срцеви напади, а ги погаѓа и мажите и жените. Не постои една причина за заболувањње на срцето. Меѓутоа, познати се ризичните фактори кои ги зголемуваат можностите за заболување на срцето.

Ризичен фактор може да се објасни како начин на кој живеете и/или вашите наследни и здравствени состојби. Постојат ризичните фактори кои вие не можете да ги промените, како што се стареењето, полот и семејната историја на срцеви заболувања.

Но, постојат многу други ризични фактори кои можете да ги промените. Со избор на здрав начин на живот и знаејќи ги опасностите, вие може да ги намалите можностите од развивање на срцево заболување и да спречите срцев напад.

Примери на ризични фактори и активности кои вие **може да ги правите** за намалување на можностите од развој на срцеви болести се:

Престанете да пушите

Пушењето не е добро за срцето. Ако пушите, треба да престанете. Можете да се јавите на Quitline (13 7848) и да побарате преведувач. Вие може да оставите и порака со барање некој да ви се јави и да зборува со вас на ваш јазик. Кажете на пораката кој ден и време најмногу ви одговара.

Одржувајте го крвниот притисок

За одржување на нормален притисок важно е да ја намалите одвишната телесна тежина со здрава исхрана, телесна активност и со намалување на солта во исхраната. Ако имате висок крвен притисок земајте лекови и одете редовно на контрола за проверка на крвниот притисок.

Контролирајте го холестеролот

Одржувајте го холестеролот на нормално ниво со здрава исхрана, вклучувајќи различни видови на овошје и зеленчук кои не содржат многу животински маснотии (на пр. отстранете ја кожата од пилешкото). Појдете на лекар за да го проверите холестеролот, земајте ги лековите редовно.

Контролирајте го дијабетисот

Направете план со вашиот лекар за контрола на дијабетисот засновано на здрава исхрана, физичка активност и лекови. Земајте ги лековите и одете редовно на лекар за дијабетисот да се одржува под контрола.

Бидете физички активни

Правете умерени вежби во траење од најмалку половина час во денот. Овој половина час може да се насобере во текот на денот. Вежбите може да се состојат од брзо одење, куглање, танцување, чистење со правосмукалка, пливање или работа во градината. Јавете се на вашата општина, црква или џамија или пензионерска група за да најдете активности на кои може да се приклучите. Редовното извршување на физички активности има повеќекратна корист, како одржување на здрава тежина, како и добар начин за сретнување на луѓе и да се биде дел од заедницата.

Хранете се здраво

Консумирајте и уживајте во различна храна, вклучувајќи овошје, зеленчук, wholegrains, месо без маснотии, семенки, семиња, легуминози, риба и посни млечни проозводи. Пијте многу течности. Намалете ја солта или не додавајте сол во храната.

Одржувајте здрава тежина

Да постигнете и одржувате нормална тежина, правете умерени вежби и консумирајте здрава храна секојдневно.

Бидете друштвено активни

Да се биде среќен и да се има друштвен живот со семејството и пријателите е многу важно. Депресијата е многу повеќе отколку да се чувствува тага и нерасположение. Таа е болест. Депресијата може ефикасно да се лекува. Ако се чувствувате депресивно повеќе од две недели, разговарајте со вашиот лекар, со член од семејството или со некого кого добро го познавате.

Добро е да одите редовно на лекар за проверка. Така лекарот ќе може да уочи ако има некои болести. Вие може да ги земете и овие информации и да разговарате со рекарот ако имате некои прашања.

За повеќе информации јавете се на Heart Foundation Health Information Service на **1300 36 27 87** или појдете на **www.heartfoundation.org.au**.

Interpreter

Translating and Interpreting Service: 131 450.

Составено со подршка од Helen Macpherson Smith Trust и Department of Health, Victoria.

© 2012 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761

INF-073-C-MAC

Услови за користење: Овој материјал беше развиен само за општи информации и едукација. Не претставува медицински совет. Консултирајте се со вашиот здравствен советник ако имате или се сомневате дека имате здравствен проблем. Овие здравствени информации беа развиени од страна на Heart Foundation и се базираат на независни истражувања и расположивите научни докази во времето на составувањето. Информациите се набавени и развиени од различни извори, вклучувајќи, но не исклучувајќи и соработка со трети лица и информации добиени од трети лица со дозвола. Ова не е препорачување на ниедна организација, производ или услуга. Иако беше превземена сета потребна грижа за составување на овој материјал, National Heart Foundation of Australia, нејзините вработени и релевантните страни не можат да прифатат никаква одговорност, вклучувајќи било каква загуба или оштетување настанати како резултат на потпирањето на содржината, или заради прецизноста или целокупноста. Овие материјали може да се најдат во програмите или материјалите на трети лица (вклучувајќи, но не исклучувајќи покажување на рекламирани комплети). Ова не значи препорака од страна на National Heart Foundation of Australia за овие трети организации, производи или услуги, вклучувајќи ги нивните материјали или информации. Секое користење на материјалите или информациите на National Heart Foundation of Australia од страна на друго лице или организација е со ризик на корисникот.

Целокупната содржина на овие материјали е предмет на заштита на авторство.