

VALDYKITE STRESĄ SAU PRIIMTINIAUSIU BŪDU

Stresas – tai natūrali mūsų smegenų ir kūno reakcija į iššūkius, reikalavimus ar problemas. Ūmus stresas gali sukelti įtampą, galvos skausmus ir skrandžio negalavimus bei nerimastingumą, tačiau šie simptomai dažniausiai praeina pasibaigus stresą keliančiai situacijai. Lėtinis stresas gali psichologiškai palaužti žmogų ir privesti prie įvairių stiprių fizinių negalavimų, netgi tokių kaip infarktas ar insultas. Dėl to labai svarbu išmokti valdyti stresą:

- Venkite situacijų, kurios jums kelia stresą – nebendraukite su nemaloniais žmonėmis, nenagrinėkite baugios informacijos žiniasklaidoje, internete, negalvokite apie įvairius nemalonius dalykus ir pan.
- Skirkite laiko sau – išnaudokite šį laiką poilsiui, atsipalaidavimui ar mėgstamai veiklai.
- Kvėpavimo pratimai ir poilsis: meditacija, masažas, joga bei kvėpavimo pratimai gali padėti atsipalaiduoti.
- Bendraukite su artimaisiais – kalbėjimas su maloniais žmonėmis, šeimos nariais, draugais ar kolegomis apie jūsų mintis, rūpesčius ir lūkesčius padės nuimti įtampą. Pajusite, kad esate ne vienas. Kalbėdami galite atrasti lengvą problemos sprendimą, apie kurį dar negalvojote.
- Stenkitės atpažinti streso požymius – pagreitėjusį pulsą, rankų, balso drebėjimą, prasidedantį galvos skausmą, kylantį kraujospūdį.
- Suraskite savo būdą sumažinti stresą – identifikuokite, kas jums padeda atsipalaiduoti, pvz., knygų skaitymas, pasivaikščiojimas gryname ore, muzikos klausymasis, laiko leidimas su draugais arba augintiniais, kiti pomėgiai.
- Ieškokite kitų patarimų, kaip sau padėti: <https://pagalbasau.lt/>

PASIRŪPINKITE SAVO MIEGO KOKYBE

Geras miegas yra toks miegas, kuris atitinka žmogaus vidinį laikrodį, pailsina nervų sistemą, padeda atkurti jėgas. Miego trukmė kiekvienam žmogui individuali, priklauso ir nuo genetinių veiksnių, metų laikų ritmo, išorinių veiksnių, tokių kaip triukšmas, patalpos temperatūra, šviesa ar neįprasta aplinka. Vidutiniškai žmonės miega 8 val. per parą, bet miego poreikis priklauso ir nuo amžiaus, pvz., vyresniame amžiuje gali užtekti ir 6–7 val. miego atkurti organizmo jėgas, tačiau nustatyta, kad žmonės, miegantys mažiau nei 6 val., daug dažniau miršta nuo širdies ir kraujagyslių sistemos ligų.



- Kokybiško miego metu žmogus pailsi fiziškai ir psichiškai, stabilizuojasi kraujo apytaka, optimaliai vyksta medžiagų apytaka, kraujyje sumažėja streso hormonų, stiprėja imuninė sistema. Gyvensenos veiksniai, turintys įtakos bendrai sveikatos būklei, tokie kaip rūkymas, alkoholio vartojimas, mityba, fizinis aktyvumas, stresas taip pat lemia ir miego kokybę.



STEBĖKITE SAVO FIZINĖS SVEIKATOS RODIKLIUS IR BENDRĄ SAVIJAUTĄ

- **Svorį:** bent kartą per savaitę sverkitės ir stenkitės išlaikyti normalų kūno svorį. Kūno masės indeksas (trumpinys KMI) (svorio (kilogramais) ir ūgio (metrais, pakėlus kvadratu) santykis) neturėtų viršyti 25 kg/m², suaugusio žmogaus normalus KMI yra **18,5–24,9 kg/m²** (patogų KMI kalkuliatorių galite rasti internete <https://www.calculator.net/bmi-calculator>).
- **Liemens apimtį:** suaugusiesiems rekomenduojama: vyrams < **102 cm**, moterims < **88 cm**.
- **Kraujo spaudimą:** normalus suaugusio žmogaus kraujospūdis **120–139 mm Hg / 85–89 mm Hg**.
- **Gliukozės koncentraciją kraujyje:** norma **3,33–6,11 mmol/l**.
- **Cholesterolio lygį:** bendrojo cholesterolio (trumpinys BC) koncentracija kraujyje turi būti mažesnė nei **5 mmol/l**, „blogojo“ cholesterolio, arba mažo tankio lipoproteinų cholesterolio (trumpinys MTL-C), koncentracija kraujyje sveikam suaugusiam žmogui neturi viršyti **3 mmol/l**.

Prisiminkite: pajutę abejones dėl savo sveikatos būklės, nedelsdami kreipkitės patarimo į savo šeimos gydytoją, sveikos gyvensenos ar kitą specialistą.

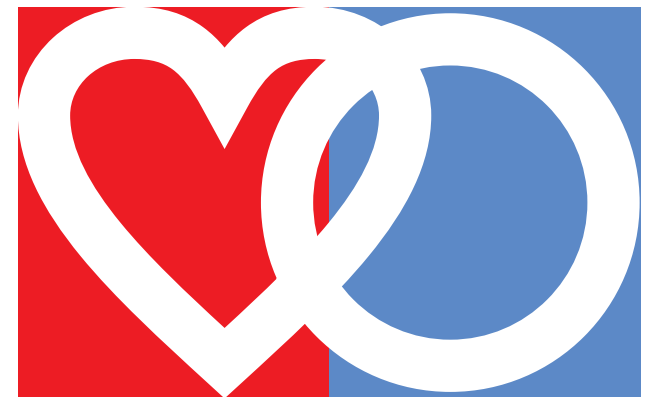
Jei trūksta motyvacijos savarankiškai laikytis sveikos gyvensenos principų, ieškokite palaikymo iš šalies, pvz., bendraminčių grupių, sveikatos stiprinimo programų, ar dalyvaukite veiklose, kurias organizuoja savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Sveikatos tausojimo labai verta atminti senovės graikų filosofo Sokrato žodžius: „Sveikata – ne viskas, bet be sveikatos nėra nieko“, tad pasirinkite sau priimtinausius sveikos gyvensenos būdus ir mėgaukitės geresne savijauta.



sveikatos stiprinimo programa, skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai



Sveikatos stiprinimo programos, skirtos širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai, dalyvio atmintinė



Programos metu susipažinote su pagrindiniais širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos veiksniais, jų profilaktika, pagrindiniais sveikatos rodikliais, jų vertinimu, įgijote įgūdžių, kaip palaikyti ir stiprinti savo sveikatą. Baigus programą, labai svarbu tęsti ir toliau tobulinti įgytus praktinius sveikatos gyvensenos įgūdžius, taikyti sveikatos stiprinimo teorines žinias savo kasdieniame gyvenime.

Prisiminkite pagrindinius geresnę sveikatą lemiančius veiksnius.

LAIKYKITĖS SVEIKOS MITYBOS PRINCIPŲ

- Valgykite įvairų maistą.
- Kiekvieną dieną valgykite visagrūdžių produktų.
- Penkis kartus per dieną (t. y. kiekvieno maitinimosi metu) valgykite daržovių, vaisių ar uogų, iš viso bent 400–500 g per dieną (neskaitant bulvių).
- Mažinkite riebalų vartojimą.
- Rinkitės liesą mėsą ir liesos mėsos produktus. Ribokite perdirbtos mėsos ir raudonos mėsos kiekį.
- Vartokite liesus pieno produktus, kurie turi mažai riebalų, druskos ir cukraus. Patariama valgyti liesą varškę ir liesesnį varškės sūrius, pasukas, liesą nesaldintą jogurtą ar rūgpienį.
- Valgykite žuvį du ar tris kartus per savaitę. Per savaitę patariama suvalgyti ne mažiau kaip 300–450 g žuvies ar jos produktų. Iš jų bent 200 g turėtų būti riebi žuvis, pvz., lašiša, upėtakis, skumbė ar silkė, turinčios daugiau omega 3 riebalų rūgščių.
- Ribokite maisto produktus ir gėrimus, kuriuose yra pridėta cukraus. Geriausia, kai cukrų kiekis neviršija 5 g/100 g produkto.
- Valgykite nesūrų maistą. Gamindami maistą ribokite druskos kiekį, naudokite juoduotąją druską. Bendras druskos kiekis per parą neturi būti didesnis kaip 5 g, arba vienas arbatinis šaukštelis (įskaitant druską, esančią visuose produktuose).
- Pirkdami maistą rinkitės produktus, pažymėtus simboliu „Rakto skylutė“; atkreipkite dėmesį į maisto sudėtį, nurodytą produktų etiketėse.
- Gerkite pakankamai vandens. Per parą rekomenduojama išgerti maždaug 6–8 stiklines vandens (priklausomai nuo kūno svorio, aplinkos temperatūros ir veiklos intensyvumo). Aptarkite išgeriamo vandens kiekį su šeimos gydytoju, jis detaliau įvertins konkrečiai Jums rekomenduojamą per parą išgerti vandens kiekį.
- Valgykite reguliariai, 3–5 kartus per dieną, bet saikingai.
- Gamindami ar rinkdamiesi jau pagamintą maistą, rinkitės tausojančius maisto gamintojų būdus, tokius, kaip virimas vandenyje ar garuose, troškinimas, gaminimas konvekciniame krosnelėje, kepimas įvyniojus į popierių ar foliją. Venkite keptų, rūkytų, skrudintų ar riebaluose virtų maisto produktų.



DAUGIAU DĖMESIO SKIRKITE FIZINIAM AKTYVUMUI

Reguliarus fizinis aktyvumas teigiamai veikia kaulų ir raumenų sistemą, širdies ir kraujagyslių sistemą, kvėpavimo sistemą, palaiko būtiną energijos apykaitos balansą, mažina širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnius (pirminę arterinę hipertenziją, gliukozės kiekį ir didelio tankio lipidų cholesterolio bei trigliceridų kiekį kraujyje), didina kaulų tankį ir mineralizaciją, gerina nervų sistemos veiklą, teigiamai veikia psichiką ir imuninę sistemą, gerina gyvenimo kokybę, gyvenimo pilnatvės pajautimą, gerina socialinį bendravimą.

- Pagal naujausias 2020 m. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas suaugusieji per savaitę turėtų užsiimti vidutinio intensyvumo aerobine fizine veikla **bent 150–300 min.**; arba bent 75–150 min. didelio intensyvumo aerobine veikla; arba po lygiai derinamos šios dvi veiklos (vidutinio ir didelio intensyvumo). Taigi, per dieną, bent 5 dienas per savaitę, privalu sukaupti **mažiausiai 30 min. vidutinio intensyvumo fizinės veiklos**. Žodis „sukaupti“ reiškia, kad dienos fizinio aktyvumo norma gali būti pasiekta, pvz., per 2 kartus po 15 min. ar net per 3 kartus po 10 min. Didžioji dalis kasdienės fizinės veiklos turi būti **ilgai trunkanti ištvermę lavinanti (aerobinė) veikla**. Siekiant didesnės naudos sportavimui, būtina sukaupti **daugiau nei 300 min. vidutinio arba 150 min. didelio intensyvumo aerobinio fizinio krūvio per savaitę**. Arba, kaip jau minėta, galima taikyti vidutinio ir didelio intensyvumo veiklų derinį ir taip pasiekti rekomenduojamą fizinį krūvį. Taip pat **bent 2 kartus per savaitę ar dažniau** patartina stiprinti visų stambiųjų raumenų grupių jėgą įvairiais vidutinio ar didesnio intensyvumo įėjus pratimais. Suaugusieji turėtų mažinti laiką, praleistą pasyviai sėdint. Ilgas darbo valandas sėdint būtina kaitalioti su bet kokių fizinio aktyvumu, o esant galimybei užsiimti vidutinio ar didelio intensyvumo veikla. Labai panašios rekomendacijos pateikiamos ir suaugusiems asmenims, vyresniems nei 65 m. amžiaus.
- Aktyviai judėkite bent 30–40 min. kiekvieną dieną.
- Pasistenkite kasdien nueiti apie 10 000 žingsnių.
- Fizinės veiklos intensyvumas apibūdina, kiek pastangų ar darbo reikia įdėti į vieną atskirą treniruotę arba veiklą. Individualų fizinės veiklos intensyvumo lygį gali apibrėžti keli fiziologiniai rodikliai ir vienas iš patikimiausių ir paprasčiausių yra širdies susitraukimų dažnis (ŠSD). Jį galima susiskaičiuoti pačiam apčiuopus stiprinę ar miego arteriją arba naudojant šiuolaikines išmaniąsias apyrankes. Maksimalus ŠSD fizinio krūvio metu ir jo rezervas konkrečiam asmeniui skaičiuojamas pagal formulę: **ŠSD maks. = 208 – 0,7 x amžius metais**; ši formulė skirta sveikiems suaugusiems asmenims. ŠSD rezervas % – skirtumas tarp konkretaus asmens širdies susitraukimų dažnio ramybės

ir maksimalaus ŠSD, išreikštas procentais; kuo šis skirtumas yra didesnis, tuo asmuo turi didesnę kardiorepiratorinę pajėgumą (galingumą). Mažo intensyvumo veiklos metu pulsas turėtų sudaryti 35–54 proc. maksimalaus ŠSD, vidutinio – 55–69 proc., o didelio intensyvumo – 70 proc. ir daugiau maksimalaus ŠSD. Kitas, gerokai mažiau patikimas ir netiesioginis rodiklis, rodomas fizinio krūvio intensyvumą, yra kalbėjimo testas: mažo intensyvumo veiklos metu žmogus gali laisvai kalbėti ir net dainuoti; vidutinio intensyvumo treniruočių metu kvėpavimas bus dažnesnis, tačiau žmogus gali kalbėti gana ilgais sakiniais, negali dainuoti; tuo tarpu didelio intensyvumo treniruotės metu kvėpavimas yra gilesnis ir dažnesnis, todėl žmogus gali kalbėti tik trumpais sakiniais ir kalba sutrinko kvėpavimo ritmą bei gali trikdyti fizinę veiklą.

- Svarbu prisiminti, kad bet koks fizinis aktyvumas yra geriau už pasyvų laiko leidimą. Dažniau lipkite laiptais, o ne važiuokite liftu. Pagal galimybes į darbą ir namo eikite pėsčiomis, važiuokite dviračiu, paspirtuku, riedučiais. Dažniau rinkitės fiziškai aktyvų laisvalaikį gamtoje: įvairius sportinius žaidimus, varžybas, renginius, žygius, aktyvius šokus, Hatha jogą, pilatesą, kalanetiką, plaukimą, irklavimą, slidinėjimą, čiuožimą, bėgiojimą, šiaurietiškąjį ėjimą, orientacinį sportą ir pan. Tinka ir aktyvūs namų ruošos bei ūkio darbai, tokie kaip langų valymas, dulkių siurbimas, grindų plovimas, žemės kasimas, ravėjimas, aktyvi žvejyba, malkų pjovimas, kapojimas, žolės pjovimas ir kt. Svarbiausia – rinkitės fizinio aktyvumo rūšį, kuri Jums būtų patraukli.
- Jei turite sveikatos sutrikimų, pasitarkite su specialistais dėl fizinio aktyvumo veiklos pasirinkimo, intensyvumo, veiklos trukmės ir kitų konkrečių rekomendacijų.



VENKITE ŽALINGŲ ĮPROČIŲ

- **Atsakykite alkoholinių gėrimų ar ribokite jų vartojimą.** Alkoholio vartojimas silpnina imuninę sistemą, didina lėtinių neinfekcinių ligų (širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto, vėžio) riziką. Alkoholis neišvengiamai veikia psichiką – sukelia priklausomybę, asmenybės degradaciją, mažina atsakomybės jausmą, didina sužalojimų, nusikaltimų pavojų ir sukelia kitas skaudžias socialines pasekmes. Taip pat didina depresijos, nerimo, panikos priepuolių tikimybę, mažina gyvenimo trukmę.
- **Jei rūkote, atsakykite šio žalingo įpročio.** Rūkant pažeidžiamas vidinis apsauginis kraujagyslių sienelės sluoksnis, todėl greičiau progresuoja aterosklerozė. Rūkant dūmuose yra medžiagų, didinančių miokardo infarkto, staigios mirties, insulto, aortos aneurizmos ir periferinių arterijų ligų tikimybę, skatinančių vėžio atsiradimą. Jei Jums sunku pačiam atsakyti rūkymo, ieškote pagalbos: <https://nerukysiu.lt/>