



Źródła:

* gazetalekarska.pl/?p=3428

* Informator Statystyczny ochrony zdrowia województwa zachodniopomorskiego za rok 2009- opracowanie Wydział Polityki Społecznej Zachodniopomorskiego Urzędu Wojewódzkiego



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Szczecinie

ul. Spedytorska 6/7
70-632 Szczecin

Tel.: 91 462 40 60

E-mail: ozipz@wsse.szczecin.pl



Zdrowy styl życia seniora

Oddział Oświaty Zdrowotnej
i Promocji Zdrowia
Wojewódzka Stacja Sanitarno-
Epidemiologiczna w Szczecinie

Zasady zdrowego stylu życia oraz prewencji chorób w tym nowotworowych

Styl życia jest podstawowym czynnikiem warunkującym zdrowie. Zaliczamy do niego m. in. dietę, aktywność fizyczną, środowisko, palenie tytoniu (czynne jak i bierne). Aktywność fizyczna ma znaczenie zarówno w prewencji pierwotnej, zmniejszając o 50 proc. zachorowania na nowotwory, jak i w prewencji wtórnej, zmniejszając nawet o 45 proc. **ryzyko nawrotu raka** piersi czy przedwczesnej śmierci. Badania prowadzone w Szwecji z udziałem ponad 40 tys. mężczyzn wskazują, że osoby przynajmniej pół godziny dziennie spacerujące lub **jeżdżące na rowerze** mają o 34 proc. niższe ryzyko zgonu z powodu choroby nowotworowej i o 33 proc. większe szanse na pokonanie raka niż te, które spędzają czas głównie w pozycji siedzącej. Mężczyźni aktywni fizycznie godzinę dziennie mieli o 16 proc. niższe ryzyko zachorowania na nowotwór.



Zbilansowana dieta

Dla zdrowia oraz funkcjonowania całego organizmu bardzo ważnym czynnikiem jest prawidłowe żywienie oraz jakość spożywanych posiłków. Unikaj nadmiaru tłuszczów zwierzęcych, słodczy oraz soli.

Zrezygnuj z nich na rzecz dużej ilości warzyw oraz owoców (szczególnie sezonowych) bogatych w witaminy i błonnik. Warto wzbogacić swoją dietę o ryby, ciemne pieczywo oraz oliwę z oliwek, które pozytywnie wpływają na poziom dobrego cholesterolu (HDL) we krwi.

Aktywność fizyczna

Ćwicz nie mniej niż 3 razy w tygodniu. Regularny wysiłek fizyczny przekłada się na wzmocnienie mięśnia sercowego, prawidłowe ciśnienie tętnicze oraz prawidłowy poziom insuliny we krwi.



Zrezygnuj z palenia tytoniu

Rzuć palenie! Nikotyna to substancja psychoaktywna, która predysponuje do zmian miażdżycowych oraz podnosi ciśnienie tętnicze i przyspiesza akcję serca. Osłabia naczynia krwionośne pogarszając ich elastyczność.

WAŻNE WARTOŚCI:

Prawidłowe ciśnienie tętnicze nie powinno przekraczać wartości 140/90

Prawidłowy poziom glukozy we krwi na czczo nie powinno przekraczać 99 mg/dl

Obwód brzucha mierzony na wysokości pępka powyżej 88 cm u kobiet i 102 cm u mężczyzn świadczą o otyłości brzusznej zagrażającej zdrowiu!



Wojewódzka Stacja Sanitarно-
Epidemiologiczna w Szczecinie

ul. Spedytorska 6/7

Tel.: 91 462 40 60

E-mail: ozipz@wsse.szczecin.pl