



Ministrul Sanatatii



Institutul National de
Sanatate Publica

CNTEPSS

Centrul National de
Evaluare si Promovare
a Starii de Sanatate

O STARE BUNĂ DE SĂNĂTATE ADAUGĂ VIAȚĂ ANILOR – VÂRSTNICI SĂNĂTOȘI, ACTIVI ȘI FERICIȚI!

10 recomandări

pentru o stare bună de sănătate și la bătrânețe



I. Mențineți-vă TA în limite normale!

Ce este Tensiunea Arterială (TA)?

TA este definită ca fiind forța cu care sângele circulă prin vasele sangvine, în întreg organismul.

Valoarea crescută a TA, este cunoscută sub denumirea de **HIPERTENSIUNE ARTERIALĂ (HTA)**, și ea determină o supra-solicitare atât a funcției inimii cât și a vaselor sangvine.

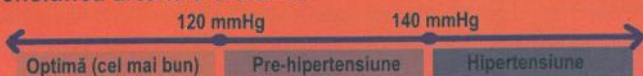
O tensiune arterială crescută, în mod curent, nu prezintă simptomatologie, de aceea mai este cunoscută și sub denumirea de „ucigașul tăcut”.

HTA este cauza primară pentru o serie de afecțiuni precum: infarctul miocardic, AVC, demența senilă, pierderi de memorie, insuficiență renală, insuficiență cardiacă.

Controlul periodic al **TA** este important pe măsură ce îmbătrânim.

TA optimă reprezintă acea valoare a presiunii arteriale la care riscul de îmbolnăvire este minim. Pentru adulți, **TA** ideală este sub valoarea de 120mm HG.

Tensiunea arterială sistolică



- Cunoaște-ți și monitorizează-ti valorile **TA**
- Discută cu medicul despre **TA**
- Modifică-ți stilul de viață
- Menține-ți greutatea corporală în limite normale
- Efectuează cel puțin 30 min. mișcare fizică zilnică
- Adoptă o dietă săracă în grăsimi saturate și care include 5 sau mai multe fructe sau legume zilnic
- Adoptă un regim alimentar cu conținut redus de sare
- Evită consumul de alcool
- Urmează cu exactitate tratamentele medicale prescrise



II. Renunțați la fumat!

Renunță la fumat

Țigările conțin diverse substanțe nocive, cum ar fi CO, nicotina, raticid, solvent de vopsea, fluide ușoare, etc. Oricare dintre aceste toxine, inclusiv cele rezultate din fumatul pasiv, pot cauza multe probleme organice, printre care cele cardiace, renale, pulmonare, etc.

Fumatul crește riscul dvs. de a face: boli cardiace, AVC, cancer, tulburări respiratorii.



Beneficii ale renunțării la fumat

Respirație mai ușoară	Tuse scăzută
Energie crescută	Îmbunătățirea performanțelor sexuale
Reducerea medicației	Îmbunătățirea gustului și a mirosului

Alte motive pentru a renunța:

Dați un bun exemplu celorlalți

Evitați expunerea celor din jur la fumatul pasiv

Economisiți bani

Miroșiți mai plăcut. Respirația dvs., părul și hainele, nu vor mai avea miros de fum.

Începeți o viață fără fumat chiar de astăzi. Te poți înscrie și tu în programul național **STOP FUMAT**

0800878673)- apelabil gratuit doar din rețeaua ROMTELECOM și 0213356920 - apelabil din orice rețea, cu tarif normal.

III. Preveniți și detectați precoce cancerul!

Cancerul este o boală în care celulele anormale se multiplică fără control și pot invada țesuturile învecinate. Celulele maligne (canceroase) pot deasemenea să se deplaseze în tot organismul, cu ajutorul sistemului circulator sangvin și limfatic.

Multe forme de cancer pot prezenta simptome de alertă cum ar fi:

- Modificări ale tranzitului intestinal și/sau urinar
- O inflamație trenantă/persistentă (care nu se vindecă)
- Hemoragii și/sau secreții neobișnuite
- Noduli sau modificări ale tegumentului în oricare porțiune a corpului
- Modificări vizibile ale unui neg sau unei alunițe
- Indigestie sau dificultăți de deglutiție
- Tuse supărătoare sau răguseală

ATENȚIE: Toate aceste semne pot sugera un cancer, dar nu reprezintă un diagnostic de certitudine. Este obligatoriu să vă prezentați la un medic, dacă aveți aceste simptome, pentru o evaluare de specialitate.

Detectarea precoce (din timp) a cancerului își poate salva viața!

Screening-ul pentru cancer implică examinări fizice, teste de laborator sau alte proceduri. Întotdeauna este bine să discuți cu medicul de familie despre riscul tău personal de a face cancer, și este bine să îți faci investigații periodice pentru următoarele tipuri de cancere: colon, sân, col uterin (la femei), prostată (la bărbați).



IV. Protejați-vă de bolile infecțioase!

Discutați cu medicul de familie, despre riscurile existente în privința bolilor infecțioase cât și despre posibilitățile și recomandările specifice de vaccinare pentru dvs.

O imunizare corectă ajută la o îmbătrânire sănătoasă!



Păstrați și dvs. nu numai medicul de familie o evidență personală a vaccinărilor efectuate, astfel încât să puteți programa vaccinările la intervale corespunzătoare.

Ce este un vaccin?

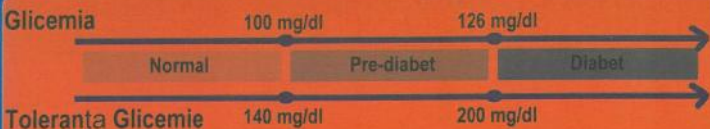
Un vaccin conține un microorganism mort, de obicei, un virus, care ajută organismul să se protejeze împotriva infecției. Exemplele includ vaccinurile gripale și pneumococice. Un virus mort nu poate provoca boala. În timpul celor două săptămâni după vaccinare, corpul dvs. produce anticorpi împotriva acestui virus. Anticorpul este conceput pentru a ataca un virus specific. Dacă vă infectați cu un virus viu, anticorpul va începe imediat să îl atace și fie nu vă veți îmbolnăvi, fie simptomele dvs. vor fi foarte ușoare. Deoarece este nevoie de timp pentru a produce anticorpi, veți rămâne neprotejat de virus în primele două săptămâni după vaccinare.

Deoarece virusul gripal poate suferi mutații, este necesară o vaccinare anuală pentru ca organismul dvs. să aibă anticorpii adecvați pentru virusul din fiecare sezon de gripă.

V. Preveniți diabetul zahara (DZ) II!

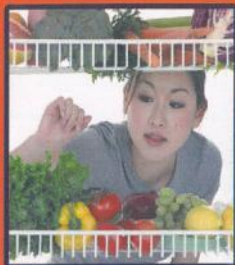
DZ tip II (de maturitate) este o boală în care organismul nu utilizează în mod corect depozitele de insulină (o proteină a organismului, care ajută la transformarea alimentelor din hrana în energie). Acest lucru duce la creșterea concentrației de glucoză sanguină cauzând o serie de probleme organice.

Persoanele care au DZ (atât tip I cât și tip II) precum și valori mărite ale TA sau ale colesterolului, prezintă un risc crescut de a dezvolta complicații severe. Diabetul zaharat se poate manifesta la orice vârstă. El poate fi prevenit și controlat. Adulții cu vârste \geq de 45 ani, ar trebui să-și cunoască valorile glicemiei și să efectueze teste periodice de măsurarea a acestora, indiferent dacă au fost sau nu diagnosticați cu DZ. Un test simplu, de măsurare a glicemiei utilizând glucometrul, poate arăta valoarea glicemiei.



DZ crește riscul apariției unor afecțiuni precum: bolile cardiace și AVC, boli renale, orbire, tulburări ale sistemului nervos, tulburări dentare. Simptome comune ale DZ: sete excesivă, urinare frecventă, scăderi în greutate, oboseală, infecții repetate ale pielii, răni greu vindecabile, tulburări de vedere.

- Cunoaște-ți și măsoară-ți valorile glicemiei
- Modifică-ți stilul de viață:
 - Menține-ți greutatea corporală la valori normale
 - Urmează o dietă alimentară sănătoasă
 - Fii activ fizic (fă cel puțin 30 min. de activitate fizică în majoritatea zilelor din săptămână)
 - Evită consumul de alcool
 - Renunță la fumat



VI. Scădeți valoarea colesterolului!

Informează-te despre colesterol !

Scade valoarea LDL colesterolului !

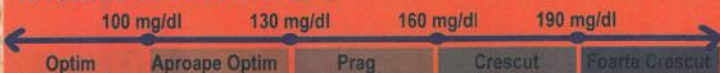
Termenul de LDL vine de la low density lipoprotein (proteine cu masă moleculară scăzută). Lipoproteinele sunt moleculele care transportă grăsimea în organism și sunt uneori cunoscute sub denumirea de "colesterol rău". O valoare crescută a LDL colesterolului, crește riscul bolilor cardiace și AVC. Valoarea LDL este influențată de dietă, exerciții și medicație.

Termenul de HDL vine de la high density lipoprotein (proteine cu masă moleculară crescută). HDL mai este cunoscut și sub denumirea de "colesterol bun" întrucât o valoare crescută a lui (mai mare de 60mg/dl), conferă protecție cardiacă.

Valorile ideale ale HDL pentru bărbați sunt mai mari de 50 mg/dl, iar pentru femei mai mari de 60 mg/dl.

Menține o valoare a LDL colesterolului sub 100 mg/dl.

Nivelurile de colesterol LDL



Cunoaște-ți și măsoară-ți valorile LDL colesterolului.

Menține-ți greutatea corporală la valori normale.

Urmează o dieta alimentară sănătoasă: scade cantitatea de alimente cu conținut mare de grăsimi saturate, mănâncă zilnic cel puțin 5 porții de fructe sau legume, alege carnea slabă, pește și pui fără piele, utilizează produse cu un conținut scăzut sau absent în grăsimi, utilizează cereale integrale, utilizează 2 porții pe săptămână de pește gras (ton, macrou), pentru a crește nivelul HDL, renunță la mâncarea de fast-food, chips-uri, sau înghețată, diminuează dimensiunea porțiilor de mâncare.

Fii activ fizic (fă cel puțin 30 min de activitate fizică, majoritatea zilelor unei săptămâni).

VII. Fiți activi pentru a vă îmbunătăți starea de sănătate!

Fii activ fizic !

Nu este niciodată prea târziu pentru a începe. O activitate fizică regulată este o componentă esențială a îmbătrânirii sănătoase. Este demonstrat că o activitate fizică regulată prezintă beneficii pentru sănătate pe măsura ce îmbătrânim. Activitatea fizică poate îmbunătăți condiția unor afecțiuni și, în unele cazuri, le poate chiar preveni.

Orice persoană indiferent de vârstă poate face o anumită activitate pentru a-și îmbunătăți starea de sănătate.

Întotdeauna consultă-ți medicul de familie, înainte de începerea unei activități fizice noi de rutină.



De ce să fim activi? Pentru:

- A ne menține o viață independentă
- Îmbunătățirea capacității și forței musculare
- Îmbunătățirea echilibrului, cordonării și flexibilității
- Gestionarea stresului
- Creșterea capacității cardiace și pulmonare
- Îmbunătățirea funcției imunitare
- Reducerea valorilor TA
- Creșterea energiei

Planifică-ți un program de exerciții:

Frecvența (cât de des ești activ):

Încearcă să fii activ majoritatea zilelor (minim 5 zile/săptămână) dacă nu ești activ, începe acest lucru timp de 1-2 zile/săpt., apoi crește nr. zilelor progresiv.

Intensitatea (cât de intens să lucrezi în timpul activității):

Ar trebui să te simți ușor transpirat, este un semn al unei bune activități

La o bună intensitate a activității, ar trebui să poți respira normal însă să nu poți cânta

Durata:

Fii activ cel puțin 10 minute continuu. 3 etape a câte 10 minute, reprezintă 30 min. de activitate totală.

Crește treptat ritmul la cel puțin 20-30 min /zi, căutând să ajungi la 2,5-3 ore/săpt.

Tipul activității:

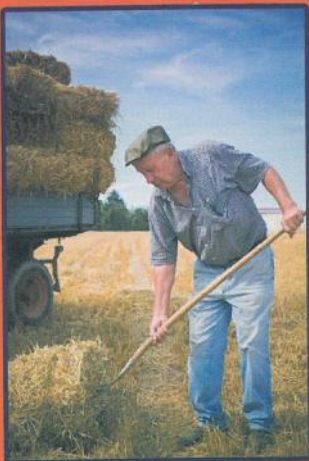
Schimbă tipul activității săptămânal, pentru îmbunătățirea stării de sănătate, dar și pentru a preveni plictiseala datorată rutinei.

VIII. Mențineți-vă o stare bună de sănătate a musculaturii, oaselor și articulațiilor!

Organismul are nevoie de oase, articulații și musculatură sănătoase, pentru a putea fi activi și a ne proteja de accidente (răni). Fiecare dintre acestea are un rol în mișcarea corpului. Oasele stochează minerale importante pentru organism. De asemenea oferă suport de protecție pentru organe. Articulațiile ne conferă flexibilitate și mișcare, iar musculatura susține oasele și articulațiile.

Pierderile de substanță osoasă, osteoartrită, și slăbiciunea musculară cresc riscul apariției: Dizabilităților, Durerilor, Pierderii Independenței, Deformărilor osoase, Decesului.

Nu este niciodată prea târziu pentru îmbunătățirea stării de sănătate a musculaturii, oaselor și articulațiilor. Prin exerciții regulate și menținerea unei greutate corporale optime, putem întârzia sau chiar preveni condițiile de apariție a patologiei osoase, articulare sau musculare, datorată îmbătrânirii.



Ce este osteoporoza?

Pe măsură ce îmbătrânim, cantitatea de minerale din oase scade. Dacă pierderile de calciu sunt prea mari, se poate dezvolta osteoporoza, o boală care constă în pierderea structurii solide a osului, asociată cu un risc crescut pentru fracturi.

Osteoporoza este cunoscută a fi o boala "silentioasă" întrucât nu prezintă simptome evidente. Dacă sunteți diagnosticat cu osteoporoză, există câteva opțiuni terapeutice, pentru a gestiona evoluția bolii și a reduce pierderile de substanță osoasă, dar o terapie care să o vindece, nu există în acest moment.

Factorii de risc pentru osteoporoză:

- Vârsta
- Stil de viață sedentar
- Fumatul
- Consum excesiv de alcool
- Istoric de fracturi în antecedente
- O structură osoasă fragilă
- Istoric familial de osteoporoză
- Perioada post menopauză

5 sfaturi pentru menținerea unei bune stări de sănătate a musculaturii, oaselor și articulațiilor

1. Discută cu medicul despre un test de măsurare a densității osoase.
2. Controlează-ți greutatea corporală.
3. Discută cu medicul despre necesitatea de a lua suplimente de Ca și vit D.
4. Participați regulat la activități de întărire a musculaturii.
5. Evitați situațiile cu risc crescut de cădere.

Ce este osteoartrita?

Osteoartrita mai este numită artrită degenerativă sau boala articulară degenerativă. Ea este o boală cronică determinată de pierderea cartilajului interosos (cu rol de tampon între oasele unei articulații). După o perioadă, această pierdere de cartilaj, determină durere, rigiditate și pierderea mobilității articulației. Durerea și rigiditatea se accentuează odată cu activitatea excesivă, dar și cu perioadele lungi de inactivitate (cum ar fi condusul mașinii).

Factorii de risc pentru osteoartrită:

- Vârsta
- Stil de viață sedentar
- Supraponderabilitatea/Obezitatea
- Istoric de boală articulară
- Istoric familial de osteoartrită
- Deformări osoase

Prevenirea evoluției osteoartritei

Dacă ați primit diagnostic de osteoartrită, luați măsuri de reducere a solicitării articulației. Discutați cu medicul despre următoarele:

- Posibilitatea de a începe un program de întărire a musculaturii
- Fiți activ fizic cel puțin 30 min/zi, majoritatea zilelor din săptămână
- Evitați traumatismele și durerea
- Mențineți-vă în mod constant o greutate corporală normală
- Reevaluați lista de medicamente pe care le luați

La adulții vârstnici forța musculară scade cu o rată de aproximativ 3% în fiecare an

Factorii de risc pentru pierderea forței musculare:

- Vârsta
- Stil de viață sedentar
- Supraponderabilitatea/Obezitatea
- Fumatul
- Schimbările hormonale
- Alimentația deficitară

Daca aveți scăderi ale forței musculare:

1. Discutați cu medicul despre cauzele posibile pentru acesta scădere și vedeți dacă nu puteți începe un program de creștere a rezistenței musculare (acesta determină mușchii să acționeze contra unei forțe opuse, ceea ce duce la întărirea lor).
2. Căutați cursuri special oferite în acest scop, în comunitatea în care locuiți.
3. Găsiți o persoană cu care să urmați împreună aceste cursuri; vă puteți stimula reciproc și activitatea devine astfel mai plăcută.
4. Începeți oricare dintre exerciții încet, iar pe măsura ce exersați, puteți crește ritmul activității.

IX. Participați la viața socială!

A menține contactul cu prietenii, familia și comunitatea ajută la menținerea unei stări bune de sănătate, atât emoțională cât și fizică (Positive Aging Resource Center, 2004). Cercetările arată că persoanele care au o interacțiune socială regulată își mențin vitalitatea creierului (Alzheimer's Association, 2007).

Beneficii ale menținerii contactului social:

- Previne scăderea cognitivă
- Previne izolarea
- Crește stima de sine
- Te centrezi pe alții, nu pe sine
- Îmbunătățește sănătatea fizică
- Îmbunătățește atitudinea vieții
- Reduce stresul
- Oferă distracție

Câteva sugestii pentru menținerea contactele sociale:

Vorbește cu cineva zilnic

Planifică-ți ziua, incluzând și alte persoane

Învăță un nou hobby

Găsește-ți o slujbă cu jumătate normă

Scrie mesaje familiei și prietenilor

Telefonează-i unei persoane cu nevoi în fiecare zi

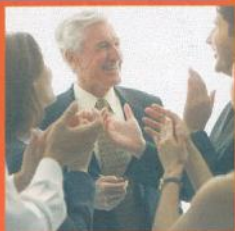
Explorează internetul

Mănâncă sau gătește împreună cu alții

Călătorește pentru a vizita familia și prietenii

Alătură-te unor grupuri organizate de vârstnici

Fă muncă de voluntariat



X. Mențineți-vă o stare bună de sănătate mintală!

Depresia este o stare determinată de mai multe cauze, incluzând terenul genetic, schimbările biologice ale creierului, reacții adverse la droguri sau evenimentele stresante de viață, cum ar fi pierderea partenerului, a locuinței, etc .



Simptome ale depresiei:

- O stare persistentă de tristețe sau lipsa de chef
- Sentimente de vinovăție, disperare sau inutilitate
- Nervozitate sau senzație de "gol sufletesc"
- Oboseală excesivă sau pierderea energiei
- Pierderea interesului sau plăcerii în activități
- Dificultăți de adormire sau de trezire
- Alimentație în exces sau prea puțină
- Neliniște sau agitație
- Dureri de cap persistente, dureri de stomac sau dureri cronice
- Mișcări sau vorbire cu ritm mai lent decât de obicei
- Dificultati in concentrate sau luarea deciziilor
- Sentimentul că viața nu merită a fi trăită
- Gânduri suicidare sau de moarte

De reținut :

Nu orice persoana are simptome identice. Unii oameni au mai puține simptome, alții mai multe, iar ele pot varia în timp (University of Pittsburgh Medical Center, 2007).

De aceea, este absolut necesar să consultați întâi medicul de familie.

Pentru majoritatea persoanelor, depresia se ameliorează sub tratament. Ea este tratabilă în 60-80% dintre cazuri cu tratamentul standard care include medicație și psihoterapie, individuală sau de grup.



**Tipărit de PN V,
Subprogramul de Promovare
a unui stil de viață sănătos,
de către DSP Sibiu, www.dspsibiu.ro**