

Ce trebuie să știi despre **CARDIOPATIA ISCHEMICĂ**

Ghidul pacientului

Cunoaște factorii de risc !

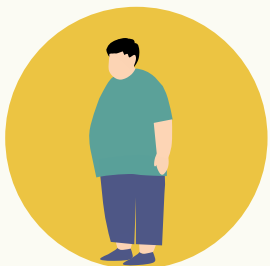
Cel mai bun mod de a te proteja pe tine și pe cei dragi de bolile de inimă este să înțelegi factorii de risc și să știi cum să îi controlezi!



hipertensiune arterială



colesterol crescut



obezitate



alimentație bogată în grăsimi și sare



lipsa de activitate fizică



consum excesiv de alcool



fumat



diabet



istoric familial

Poți reduce riscurile prin **comportamente sănătoase!**

Adoptarea unui stil de viață sănătos pentru inima ta înseamnă să înțelegi riscurile și să iei măsuri preventive pentru a o proteja și a-ți menține sănătatea. Cu fiecare alegere sănătoasă pe care o faci, îți protejezi sănătatea și vitalitatea.



Mănâncă echilibrat!



Limitează consumul de sare!



Menține o greutate corporală normală!



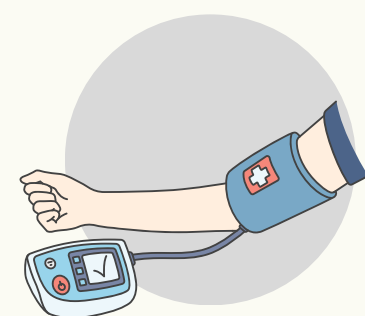
Fii activ!



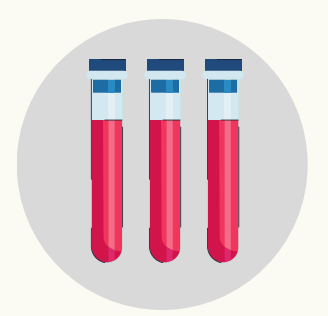
Limitează consumul de alcool!



Alege să nu fumezi!



Controlează-ți tensiunea arterială!



Verifică-ți colesterolul și trigliceridele!

Pas cu pas: Cum să adopți comportamente sănătoase pe termen lung

Înlocuirea obiceiurilor nesănătoase cu unele sănătoase poate părea un drum dificil și copleșitor. Însă, dacă ai o metodă bună, îți va fi mult mai simplu. Iată care sunt cei **5 pași**:



1. Identifică obiceiurile nesănătoase și motivele din spatele lor: Gândește-te la motivele care te determină să ai obiceiuri care nu îți fac bine. Aceasta te ajută să găsești soluții mai bune să le elimini, pornind de la cauze.



2. Stabilește obiective clare și realiste: Definirea unor obiective mici și clare te poate sprijini să ai motivația și perseverența care să te ajute la înlocuirea obiceiurilor nocive cu unele sănătoase.



3. Găsește alternative sănătoase: Identifică care sunt alternativele sănătoase care îți sunt la îndemână și cu care poți înlocui, treptat, obiceiurile tale actuale.



4. Construiește obiceiurile sănătoase pas cu pas: Nu încerca să schimbi totul deodată. Încearcă să introduci schimbări mici și să le păstrezi cel puțin câteva luni, pentru ca ele să devină obiceiuri.



5. Urmărește progresul: La început, ține un jurnal sau un calendar al progresului, unde să notezi zilele în care ai făcut ce ți-ai propus. Văzând progresul, îți va fi mai ușor să-ți păstrezi motivația și să continui pe noul drum.

Începe călătoria sănătății tale!

Acum că știi riscurile, comportamentele sănătoase și cum să procedezi, este timpul să începi călătoria sănătății tale! Explorează relația cu propria sănătate și alege propriul plan de sănătate completând un chestionar!



Învăță mai multe accesând platforma **Gândim Sănătatea** : www.gandimsanatatea.ro

Ghidul obiceiurilor sănătoase: cum să le incluzi în 3 pași !

Dacă ai ales un comportament sănătos pe care vrei să îl adopți și nu știi de unde să începi, iată trei sfaturi care te pot ajuta:



Alege să nu fumezi!

1. Găsește-ți propria motivație: poate fi pentru că vrei să-ți protejezi familia de fumatul pasiv sau pentru că vrei să elimini riscul tău de a face boli grave.
2. Recompensează-te cu activități plăcute sau lucruri care îți aduc bucurie și sunt benefice, în același timp, pentru a te motiva să rămâi pe calea sănătății.
3. Evită consumul excesiv de alcool, cafea și alți factori declanșatori ai nevoii de fumat și caută alternative sănătoase de relaxare, precum plimbările, grădinăritul sau sportul.

Fă primul pas: Calculează câte țigări fumezi într-o zi. Săptămâna aceasta, propune-ți să fumezi cu 2 țigări mai puțin în fiecare zi. Continuă să reduci treptat numărul de țigări în fiecare săptămână.

Zi	Prezent	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Țigări fumate								



Alege să fii activ!

1. Alege activități care îți plac și care se potrivesc rutinei tale, precum mersul pe jos sau cu bicicleta, alergatul, înotul sau sporturi de echipă precum fotbalul, voleiul sau baschetul.
2. Găsește modalități de a fi activ în viața de zi cu zi, cum ar fi urcatul scărilor în loc de lift. Încearcă să îți parchezi mașina într-un loc mai îndepărtat, pentru a merge mai mult pe jos.
3. Implică-ți familia, prietenii și animalul de companie pentru a face activitatea fizică mai distractivă și motivantă: excursii în natură, plimbări în parc, competiții sportive pentru începători.

Fă primul pas: Începe cu mersul pe jos. Găsește un traseu convenabil în apropierea casei sau a locului de muncă. În prima săptămână, propune-ți să mergi 20 minute pe zi și crește treptat durata și ritmul.

Zi	Prezent	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Minute mers								



Alege să limitezi consumul de sare!

1. Când mergi la cumpărături, verifică etichetele alimentelor pentru a compara conținutul de sodiu. Fii atent mai ales la nivelul de sare din alimentele procesate (mezeluri, chipsuri sau sosuri) și cele conservate.
2. Optează pentru produsele cu mai puțină sare sau fără sare adăugată. În multe magazine alimentare, poți găsi variante cu conținut redus de sare a gustărilor tale preferate, precum chipsuri și nuci.
3. În loc să adaugi sare, folosește condimente și ierburi aromatice: rozmarin, chimen, ghimbir și alte condimente aromatice. Poți încerca și lămâia, usturoiul sau oțetul pentru a da gust mâncării tale.

Fă primul pas: Gândește-te la cât de multă sare adaugi la gătit sau în farfurie. Pentru săptămâna aceasta, propune-ți să renunți complet la adaosul de sare în porția primită la masă. Apoi, treptat, începe să reduci cantitatea de sare folosită în timpul gătitului.

Zi	Prezent	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Sare adăugată (D/N)								



Alege să mănânci mai sănătos!

1. Include în fiecare zi în farfurie fructe, legume de diverse culori, cereale integrale și grăsimi sănătoase (ulei de măsline, nuci și semințe).
2. Gândește schimbarea alimentației ca pe o activitate plăcută și interactivă de făcut în familie. Descoperiți împreună rețete noi, explorați alimente sănătoase și discutați despre beneficiile lor. Gătește alături de copii și alegeți împreună alimentele, pentru a învăța mai multe despre nutriție.
3. Discută cu familia ta și faceți un plan al meselor pentru toată săptămâna. Pentru aceasta, folosește o listă de cumpărături cu alimente sănătoase pe care să o respecti.

Fă primul pas: Începe prin a ține un jurnal alimentar pe care-l analizezi săptămânal. Câte fructe și legume ai consumat într-o zi? Săptămâna aceasta, încearcă să incluzi cel puțin o legumă proaspătă la fiecare masă. La final de lună, propune-ți să ajungi să consumi cel puțin cinci porții de legume și fructe pe zi.

Zi	Prezent	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Nr.legume/fructe								

Colaborează cu echipa ta de sănătate!

Sfătuiește-te cu medicul tău de familie, asistentul medical de cabinet și asistentul medical comunitar și fă-ți propriul tău plan de sănătate, astfel încât să previi bolile de inimă și să te bucuri de o bună calitate a vieții!

