

Συνήθειες για Υγιή Καρδιά

Η καρδιοπάθεια είναι μια από τις κύριες αιτίες των καρδιακών προσβολών και επηρεάζει τόσο τους άνδρες όσο και τις γυναίκες. Δεν υπάρχει ενιαία αιτία για την καρδιοπάθεια. Ωστόσο, υπάρχουν γνωστοί παράγοντες κινδύνου που αυξάνουν τις πιθανότητες να εμφανίσετε καρδιοπάθεια.

Ο παράγοντας κινδύνου μπορεί να περιγραφεί σαν τον τρόπο που ζείτε και/ή τις κληρονομικές και υγειονομικές περιστάσεις σας. Υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες κινδύνου με τους οποίους έχετε γεννηθεί και δεν μπορεί να αλλάξουν όπως το γήρας, το φύλο σας και το οικογενειακό ιστορικό καρδιοπάθειας.

Αλλά υπάρχουν πολλοί παράγοντες κινδύνου τους οποίους μπορείτε να αλλάξετε. Με την επιλογή να ζείτε πιο υγιή τρόπο ζωής και να έχετε επίγνωση των κινδύνων, μπορείτε να μειώσετε την πιθανότητα ανάπτυξης καρδιοπάθειας και να αποτρέψετε το ενδεχόμενο να πάθετε καρδιακή προσβολή.

Παραδείγματα των παραγόντων κινδύνου και των δραστηριοτήτων που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιοπάθειας και να αποτρέψετε το ενδεχόμενο να πάθετε καρδιακή προσβολή περιλαμβάνουν:



Σταματήστε το κάπνισμα

Το κάπνισμα είναι κακό για την καρδιά σας. Αν είστε καπνιστής, πρέπει να σταματήσετε το κάπνισμα. Μπορείτε να τηλεφωνήσετε στο Quitline (13 7848) και ζητήστε να μιλήσετε με διερμηνέα. Μπορείτε επίσης να αφήσετε μήνυμα ζητώντας να σας καλέσει κάποιο άτομο και να σας μιλήσει στη γλώσσα της προτίμησής σας. Θα ήταν χρήσιμο να αναφέρετε ποια ημέρα και ώρα θα ήταν καλύτερα για σας.

Να διαχειρίζεστε την πίεση αίματος

Για να διατηρήσετε υγιή πίεση αίματος, είναι σημαντικό να μειώσετε το υπερβολικό σωματικό βάρος σας με την υγιεινή διατροφή, την εκτέλεση σωματικών δραστηριοτήτων και τη μείωση του αλατιού στη διατροφή σας. Αν έχετε υψηλή πίεση αίματος, να παίρνετε τα φάρμακά σας και να επισκέπτεστε το γιατρό σας τακτικά για να ελέγχετε την πίεση αίματος.



Να ελέγχετε τη χοληστερόλη

Να ελέγχετε της χοληστερόλη στο αίμα σας τρώγοντας πιο υγιεινά τρόφιμα καθώς και ποικιλία φρούτων και λαχανικών και τροφίμων που είναι χαμηλότερα σε ζωικά λίπη (π.χ. αφαιρέστε την πέτσα από το κοτόπουλο). Θα πρέπει να δείτε τον γιατρό σας για να εξεταστεί η χοληστερόλη σας, και αν έχετε υψηλή χοληστερόλη, να παίρνετε τα φάρμακά σας τακτικά.

Να ελέγχετε το διαβήτη σας

Συνεργαστείτε με το γιατρό σας για να δημιουργήσετε ένα σχέδιο για τη διαχείριση του διαβήτη σας που βασίζεται στην υγιεινή διατροφή, τη σωματική άσκηση και τα φάρμακα. Να παίρνετε τα φάρμακά σας και να επισκέπτεστε το γιατρό σας τακτικά για να διασφαλιστεί ο διαβήτης σας ελέγχεται ικανοποιητικά.



Να είστε σωματικά δραστήριοι

Να κάνετε μέτρια άσκηση για τουλάχιστον μισή ώρα την ημέρα. Αυτή η μισή ώρα μπορεί να συναθροίζεται στη διάρκεια της ημέρας. Η άσκηση μπορεί να περιλαμβάνει το γρήγορο περπάτημα, το μπόουλινγκ, το χορό, το σκούπισμα, το κολύμπι ή αν κάνετε λίγο κηπουρική. Επικοινωνήστε με το δήμο της περιοχής σας, την εκκλησία ή το τζαμί ή το σύλλογο ηλικιωμένων πολιτών για να βρείτε δραστηριότητες που μπορείτε να λάβετε μέρος. Η συμμετοχή σε σωματική άσκηση σε τακτική βάση έχει πολλά οφέλη, όπως στο να σας βοηθά να διατηρήσετε υγιές σωματικό βάρος, πολύ καλός τρόπος να γνωρίζετε κόσμο και να είστε μέλος της κοινωνίας σας.



Να τρώτε υγιεινά

Να τρώτε και να απολαμβάνετε ποικιλία τροφίμων καθώς και φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, κρέατα χωρίς λίπος, ξηρούς καρπούς, σπόρους, όσπρια, ψάρια και γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά/μειωμένα λιπαρά. Να πίνετε άφθονο νερό. Να μειώσετε το αλάτι ή μην βάζετε αλάτι στο φαγητό σας.

Να είστε υγιές σωματικό βάρος

Για να κατορθώσετε και να κρατήσετε υγιές σωματικό βάρος να κάνετε καθημερινά μέτρια άσκηση και να έχετε υγιεινή διατροφή.



Να είστε κοινωνικά δραστήριοι

Είναι πολύ σημαντικό να είστε χαρούμενοι και να έχετε καλή κοινωνική ζωή με την οικογένεια και τους φίλους. Η κατάθλιψη είναι κάτι περισσότερο από το να αισθάνεστε λυπημένοι και να έχετε κακή διάθεση. Είναι μια ασθένεια. Η κατάθλιψη μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά. Αν έχετε αισθανθεί κατάθλιψη για περισσότερο από δύο εβδομάδες, μιλήστε στο γιατρό σας, σ' ένα μέλος της οικογένειας ή με κάποιον άτομο που γνωρίζετε καλά.

Είναι καλή ιδέα να επισκέπτεστε το γιατρό σας τακτικά για γενικές εξετάσεις. Αυτό θα επιτρέψει στο γιατρό να εντοπίσει, αν έχετε τυχόν νεοεμφανιζόμενα ζητήματα υγείας. Είστε ευπρόσδεκτοι να λάβετε αυτές τις πληροφορίες και να συζητήσετε τυχόν απορίες που έχετε με το γιατρό σας.

Για περισσότερες πληροφορίες, παρακαλούμε καλέστε το Heart Foundation Health Information Service στο **1300 36 27 87** ή επισκεφθείτε το **www.heartfoundation.org.au**.



Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας: 131 450.

Αναπτύχθηκε με τη συνδρομή του Helen Macpherson Smith Trust και του Department of Health, Victoria.

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

INF-073-C-GRE

Όροι Χρήσης: Το υλικό αυτό έχει αναπτυχθεί μόνο για γενική πληροφόρηση και εκπαιδευτικούς σκοπούς. Δεν αποτελεί ιατρική συμβουλή. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε τον προσωπικό σας χορηγό ιατρικής περίθαλψης αν έχετε ή υποπτεύεστε ότι έχετε, πρόβλημα υγείας. Οι πληροφορίες που παρέχονται για την υγεία έχει αναπτυχθεί από το Heart Foundation και βασίζονται σε ανεξάρτητες έρευνες και τα διαθέσιμα επιστημονικά στοιχεία κατά τη στιγμή της συγγραφής. Οι πληροφορίες λαμβάνονται και αναπτύσσονται από διάφορες πηγές που περιλαμβάνουν αλλά δεν περιορίζονται σε συνεργασίες με τρίτους και πληροφορίες που παρέχονται από τρίτους, κατόπιν αδείας. Δεν αποτελούν έγκριση κάποιου οργανισμού, προϊόντος ή υπηρεσίας. Ενώ έχει δοθεί προσοχή στην προετοιμασία του περιεχομένου αυτού του υλικού, το National Heart Foundation of Australia, οι υπάλληλοί του και οι σχετιζόμενοι παράγοντες δεν μπορούν να αποδεχτούν καμία ευθύνη, καθώς και για κάθε απώλεια ή ζημία, που προκύπτει από την εξάρτηση στο περιεχόμενο, ή την ακρίβεια, την ενημερότητα και την πληρότητα. Το υλικό αυτό μπορεί να βρεθεί σε προγράμματα ή υλικό τρίτων φορέων (που περιλαμβάνουν, αλλά δεν περιορίζονται σε τσάντες των σούου ή πακέτα διαφήμισης). Αυτό δεν υπονοεί την έγκριση ή τη σύσταση από το National Heart Foundation of Australia για τους εν λόγω τρίτους οργανισμούς, προϊόντα ή υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένων του υλικού ή των πληροφοριών τους. Οποιαδήποτε χρήση του υλικού ή πληροφοριών του National Heart Foundation of Australia από άλλο πρόσωπο ή οργανισμό γίνεται με ευθύνη του χρήστη.

Το σύνολο του περιεχομένου του υλικού αυτού υπόκειται σε προστασία πνευματικής ιδιοκτησίας.