

Savjeti za muškarce i žene kako da vode što zdraviji život



Vodite računa o ishrani

Od velikog značaja za vaše zdravlje je šta unosite ili ne unosite u svoj organizam putem jela ili pića. Zdravlje možete poboljšati time što ćete svakodnevno uzimati pet ili više porcija voća i povrća, unositi manje masnoća životinjskog porijekla, i voditi računa koliko jedete. Zdrava ishrana može umanjiti rizik od raka i drugih hroničnih bolesti. Hronične bolesti su dugotrajne i stoga nepovoljno utiču na vaše zdravlje.

Održavajte zdravu težinu

Procenat gojaznih osoba u Sjedinjenim Američkim Državama nikada nije bio veći, i može se još i pogoršati. Osobe koje imaju prekomjernu težinu ili su gojazne, imaju povećani rizik od oboljenja kao što su šećerna bolest, visoki krvni pritisak, srčana oboljenja, ili moždani udar. Vodite računa o ishrani i budite fizički aktivni. Ukoliko imate ikakvih zdravstvenih problema, posjetite svog ljekara.

Budite fizički aktivni

Više od 50% Amerikanaca nedovoljno su fizički aktivni. Kod odraslih osoba preporučuje se 30 minuta fizičke aktivnosti svakodnevno ili skoro svaki dan. Za to vam ne treba puno vremena niti novca, ali morate biti istrajni. Počnite polako, postepeno povećajte nivo aktivnosti, ali ne pretjerujte. Možete se baviti samo jednom fizičkom aktivnošću, ili svaki dan raditi nešto drugo. Pronadjite zanimljive načine da ostanete u dobroj kondiciji i da se dobro osjećate, npr. bavite se plesanjem, baštovanstvom, šišanjem trave, plivanjem, šetanjem ili trčanjem.

Nemojte pušiti

Pušenje uzrokuje zdravstvene probleme kao što su rak i plućna oboljenja. Takodjer povećava rizik od smrti uslijed srčanog oboljenja kod sredovječnih ljudi. Sekundarni dim – dim koji udišete kad neko drugi puši – takodjer negativno utiče na zdravlje. Veoma je opasan kod djece. Ukoliko pušite, nemojte pušiti u blizini djece. Ukoliko pušite, prestanite danas! Na raspolaganju su vam telefonske linije, savjetovališta, lijekovi i drugo kao podrška da prestanete sa pušenjem.

Podvrgnite se važnim medicinskim pregledima i testovima

Postoje izvjesni medicinski testovi koji mogu otkriti oboljenja koja niste zapazili. Ovi medicinski testovi nazivaju se screening testovi. Neki screening testovi preporučuju se barem jednom godišnje, dok se neki obavljaju češće ili rjeđe. Screening testovi zavise od vaše dobi, zdravstvene istorije, načina života, i drugih faktora. Zajedno sa svojim ljekarom odlučite kako često da se podvrgnete pregledima i screening testovima. Screening testovi mogu otkriti povišeni krvni pritisak, povišeni holesterol, šećernu bolest, polno prenosive bolesti, rak kože, prostate, grlića materice, dojke ili debelog crijeva. Vaše šanse za tretman i izliječenje su bolje ukoliko se problemi otkriju ranije. Pregledi i screening testovi mogu pomoći da se spasu životi. Najbolji način da se izvrše neophodni screening testovi su godišnji sistematski pregledi.



Vakcinišite se

Vakcine nisu samo za djecu. Potrebne su i odraslima. Neke vakcine nisu namjenjene za svakoga. Preporučuju se zavisno od vrste posla,

načina života, putovanja u određene zemlje, ili postojećih zdravstvenih problema. Odraslima je potrebna ponovna vakcina protiv tetanusa-difterije svakih 10 godina. Kod osoba starijih od 50 godina ili osoba u rizičnim grupama, preporučuje se vakcina protiv gripa. Raspitajte se kod doktora koje su vam vakcine potrebne. Zaštitite se od bolesti i oboljenja tako što ćete voditi računa o svojoj imunizaciji.



Kako nadvladati stres

Danas, više nego ikad, stres na poslu nepovoljno utiče na zdravlje radnika. Nekad je veoma teško naći balans između obaveza na poslu i obaveza prema porodici. Koji je nivo vašeg stresa danas? Zaštitite svoje mentalno i fizičko zdravlje tako što ćete se baviti aktivnostima koje vam pomažu da umanjite stres na poslu i kod kuće.

Upoznajte sebe i svoje rizike

Od vaših roditelja i predaka zavisi ko ste vi danas. Radno mjesto, kuća, kao i svakodnevni običaji, također utiču na vaše zdravlje i rizike. Zavisno od toga šta radite, gdje radite i kako se odmarate, možete biti izloženi povećanom riziku od izvjesnih oboljenja ili zdravstvenih problema. Biti zdrav znači poznavati sebe i znati šta je za vas najbolje...jer vi ste jedinstveni.

Čuvajte se – Zaštitite se

Šta vam prvo padne napamet kad pomislite na sigurnost i zaštitu? Vezivanje pojasa, korištenje sredstava za zaštitu od sunca, nošenje zaštitnih kaciga, upotreba sredstava za zaštitu od insekata, ili posjedovanje aparata za otkrivanje dima? Svaki od ovih odgovora je ispravan. Sve je važno, od pranja ruku do biranja društva s kojim provodite vrijeme. Da li znate da osobe na poslu najčešće umiru kao posljedica saobraćajnih

nesreća, povreda na mašinama, ubistava, i padova? Zaštitite sebe i druge ma gdje da se nalazite.

Budite dobri prema sebi samima

Činjenica da niste bolesni ne znači da ste zdravi. Dobro zdravlje zavisi od vašeg načina života. Važno je da nadjete vremena za sebe, bilo da ga provedete spavajući, relaksirajući se nakon stresnog dana, ili uživajući u svom hobi. Nastojte da nadjete balans između posla, kuće, i zabave. Obratite pažnju na svoje zdravlje. Neka zdrav način života i godišnje posjete ljekaru postanu dio vašeg života.

Text adapted from material by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Distribution made possible by funding from the Bush Foundation of St. Paul, Minnesota. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org

Tips for a Healthy Life for Men and Women - Bosnian
Reviewed 5/2006