

NAWYKOWNIK



SV240815



**Motywacja jest tym, co pozwala Ci zacząć.
Nawyk jest tym, co pozwala Ci wytrwać.**

Jim Ryun

Wprowadzanie w życie nowych nawyków wymaga czasu, konsekwencji i wytrwałości. Czasami dopada nas zniechęcenie i wracamy do dawnych przyzwyczajeń i utartych schematów działania. W takich chwilach dobrze sięgnąć po wsparcie. Jesteśmy przekonani, że łatwiej wytrwać w postanowieniach, kiedy możemy na bieżąco śledzić swoje postępy w ich wdrażaniu.

Do tego celu służy właśnie ten „Nawykownik”. Stworzyliśmy go specjalnie na potrzeby XXI edycji kampanii Servier dla Serca. Tematem przewodnim tegorocznej odsłony akcji jest nadciśnienie tętnicze – choroba, która dotyka aż 1/3 globalnej populacji, ale bardzo często jest bagatelizowana, ponieważ w początkowych fazach nie wywołuje żadnych charakterystycznych objawów. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy ani z wagi profilaktyki, ani z faktu, że nieleczone nadciśnienie tętnicze może prowadzić do bardzo poważnych powikłań, a nawet do zgonu.

W XXI edycji kampanii Servier dla Serca kładziemy szczególny nacisk na konieczność przestrzegania zaleceń terapeutycznych przez pacjentów z nadciśnieniem tętniczym, ponieważ ponad połowa z nich nie stosuje się do rekomendowanego przez lekarza planu leczenia. Plan ten obejmuje nie tylko farmakoterapię, ale także zmiany w stylu życia w zakresie diety, aktywności fizycznej czy radzenia sobie ze stresem.



Dzięki „Nawyknikowi” możesz z łatwością monitorować swoje nawyki żywieniowe, przyjmowanie leków, częstotliwość pomiarów ciśnienia oraz treningów czy terminy wizyt kontrolnych u lekarza i badań profilaktycznych. Wpisuj tu wszystkie działania, jakie podejmujesz każdego dnia na rzecz swojego zdrowia i pamiętaj, że nie muszą to być duże przedsięwzięcia! Wprowadzanie w życie nowych nawyków zacznij od prostych, łatwych do realizacji zadań – przykładowo, jeśli chcesz być bardziej aktywny fizycznie, nie musisz od razu biegać. Idź na spacer, skorzystaj ze schodów, zamiast jechać windą, przechadzaj się, kiedy rozmawiasz przez telefon. Z czasem wprowadź ćwiczenia gimnastyczne, zapisz się na basen lub zacznij jeździć na rowerze – wybierz formę ruchu, którą najbardziej lubisz.

Podobnie jest z dietą – jeśli dominują w niej produkty wysoko przetworzone, staraj się krok po kroku zmniejszać ich liczbę na rzecz warzyw, owoców, pełnoziarnistych zbóż i chudych ryb. Do „Nawyknika” możesz wpisać wszystko, co robisz każdego dnia dla swojego zdrowia – zarówno fizycznego, jak i psychicznego.

Życzymy Ci powodzenia i wytrwałości we wprowadzaniu w życie nawyków, które pozwolą Ci cieszyć się dobrym zdrowiem i kondycją przez długie lata!

Organizator kampanii Servier dla Serca

SERVIER 
moved by you



SERVIER
dla **serca**

WARTOŚCI CIŚNIENIA TĘTNICZEGO

Kategoria	Skurczowe CT		Rozkurczowe CT
Niepodwyższone ciśnienie tętnicze	<120	i	<70
Podwyższone ciśnienie tętnicze	120–139	lub	79–89
Nadciśnienie tętnicze	≥140	lub	≥90

Źródło: McEvoy J.W. et al., ESC Scientific Document Group, 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension: European Heart Journal, 2024; ehae178, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehae178>

Ciśnienie tętnicze to nacisk, jaki krew wywiera na ściany tętnic w naszym organizmie.

Jeśli siła tego nacisku jest trwale podwyższona, mamy do czynienia z **nadciśnieniem tętniczym**.

JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ POMIAR CIŚNIENIA TĘTNICZEGO?



- 1** Wybierz ciśnieniomierz posiadający walidację oraz dobierz odpowiedni dla siebie rozmiar mankietu.
- 2** Pomieszczenie, w którym przeprowadzany jest pomiar powinno być ciche i mieć komfortową temperaturę.
- 3** Powstrzymaj się od spożywania posiłków i kofeiny, wysiłku fizycznego i palenia tytoniu 30 minut przed pomiarem.
- 4** Pomiar wykonuj po opróżnieniu pęcherza.
- 5** Załóż mankiety na odślonięte ramię ok. 2 cm powyżej zgięcia łokciowego.
- 6** Oprzyj plecy o oparcie krzesła, a ramię ułóż swobodnie na stole.
- 7** Pamiętaj, że mankiety powinien znajdować się na poziomie serca.
- 8** Nie krzyżuj nóg, a stopy ułóż płasko na podłodze.
- 9** Nie rozmawiaj podczas mierzenia ciśnienia ani pomiędzy pomiarami.
- 10** Wykonaj dwa pomiary, z 1-minutowym odstępem, zanotuj wyniki pomiarów.

DIETA ZDROWA DLA SERCA

Jedz



warzywa



owoce



pełnoziarniste
produkty zbożowe



niskotłuszczowy
nabiał



ryby



orzechy
i nasiona

Unikaj

produktów
bogatych
w sól



tłustego
i czerwonego
mięsa



pełnotłustych
produktów
mlecznych



słodczy oraz
słodzonych napojów



PAMIĘTAJ O REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Spaceruj
– min. 30 minut dziennie



Zamiast windy
wybierz schody

Ćwicz regularnie
– min. 30 minut
5 razy w tygodniu



Unikaj wielogodzinnego
siedzenia w jednej pozycji

REDUKUJ STRES



Dbaj o codzienny odpoczynek i zdrowy sen



Ogranicz czas korzystania z urządzeń elektronicznych



Czytaj książki



Słuchaj relaksującej muzyki



Wyciszaj się i trenuj uważność



Spędzaj czas na łonie natury



Rozmawiaj z bliskimi

UNIKAJ UŻYWEK

Alkohol

Szacuje się, że nawet 10% przypadków nadciśnienia tętniczego może mieć związek ze spożywaniem alkoholu!



Nikotyna

Palenie papierosów uszkadza naczynia krwionośne, a produkty spalania tytoniu przyczyniają się do stanu zapalnego, uszkodzeń śródbłonna, aktywacji płytek oraz utleniania cholesterolu LDL. Zerwanie z nałogiem przynosi szybkie korzyści – już w ciągu kilku dni stabilizuje się tętno i poprawia krążenie.

XXI edycja ogólnopolskiej kampanii Servier dla Serca

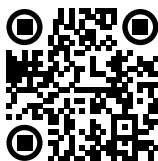
PATRONI MERYTORYCZNI



PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI



www.dbajoserce.pl/robtoregularnie



Współodpowiedzialni
dla zdrowia



SV240815