

Kas Sinu südame tunnistus on korras?

Südame- ja veresoonehaigused on suurimad surmapõhjustajad Eestis. Kahjuks haigestutakse juba keskeas ja olulisimaks riskifaktoriks on siin ebatervislik eluviis ja vale toitumine. Tegelikult piisab mõne lihtsa põhimõtte järgimisest, et vähendada tarbetut koormust südamele ja vältida haigestumisohtu.

Kui tunned, et mõni tervisenäitaja võiks olla parem, siis saad seda ise hõlpsasti parandada. Selleks on Sulle 4 soovitusi.



Südamestrateegia



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Terve südame näitajad

| | |
|-----------------------|--|
| Pulss rahuolekus kuni | 80 lööki/min |
| Vererõhk alla | 130/85 mm Hg |
| Kolesterool alla | 5,0 mmol/l |
| Veresuhkur alla | 5,5 mmol/l |
| Vöökoha ümbermõõt | naistel alla 88 cm, meestel alla 102 cm |

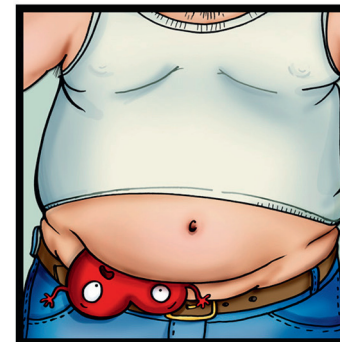
Kehamassiindeks*
19–25 kg/m² normaalne
26–30 kg/m² ülekaal, võib põhjustada tervisehäireid
üle 30 kg/m² rasvumine, tõsised terviseprobleemid

Sinu südame näitajad

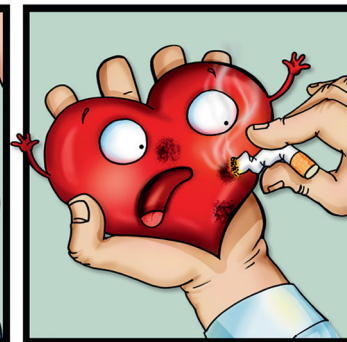
| | |
|------------------|-------------------|
| Pulss rahuolekus | lööki/min |
| Ülemine vererõhk | mm Hg |
| Alumine vererõhk | mm Hg |
| Kolesterool | mmol/l |
| Veresuhkur | mmol/l |
| Vööümbermõõt | cm |
| Kehamassiindeks* | kg/m ² |

* Kehamassiindeks = $\frac{\text{kehakaal (kg)}}{\text{kehapikkus (m)} \times \text{kehapikkus (m)}}$

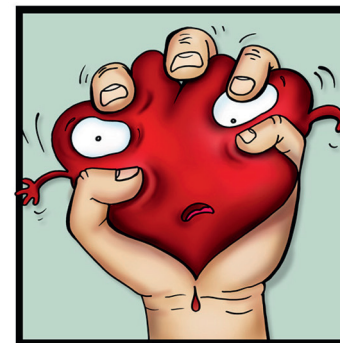
Teed oma südamele liiga?



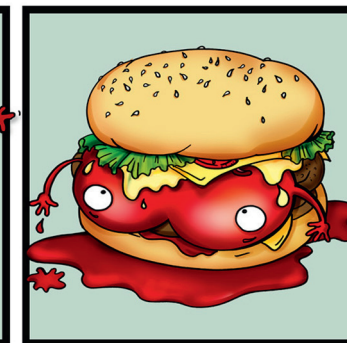
LIIGU 30 MINUTIT
VÄHEMALT 5 PÄEVAL NÄDALAS



KUI SUITSETAD, SIIS LOOBU KOHE!



LUBA ENDALE
REGULAARSELT PUHKUST



SÖÖ IGA PÄEV PUU-
JA KÖÖGIVILJU

**Südamehaigused on Eestis surmapõhjus nr. 1.
Ebatervislik eluviis on suurim risk su südamele.**

1

Liigu regulaarselt

- ♥ Liigu vähemalt 30 minutit 5–7 päeval nädalas. Pidev liikumine peaks kestma vähemalt 10–15 minutit.
- ♥ Tee 9000 sammu päevas koos argitoimetustega ja saad vajaliku kehalise koormuse.
- ♥ Südame jaoks kasulik liikumine on **aeroobne treening** – jalgrattasõit, kiire kõnd, tantsimine, suusatamine, ujumine jms (mitte jõuharjutused).
- ♥ Ka väikesed teod avaldavad **positiivset mõju**: kasuta lifti asemel treppe, bussi- või autosõidu asemel jaluta.
- ♥ Otsi hea kaaslane, kellega koos liikumine harjumuseks muuta.

2

Toitu tervislikult

- ♥ Söö vähemalt 5 portsjonit puu- ja köögivilja päevas (1 portsjon on umbes 100 g).
- ♥ Söö vähem soola, mitte üle 5–6 g päevas (5 g = ca 1 tl). Umbes 75% vajalikust soolast on juba toitudes olemas (nt 5 viilu rukkileiba = 2 g soola). Vaata kindlasti toidupakendilt soolasisaldust: toidu soolasisaldus on kõrge, kui toidus on soola üle 1,5 g 100 g kohta.
- ♥ Vähenda loomsete (küllastunud) ja trans-rasvhapete tarbimist. Transrasvhappeid leidub enim hüdrogeenitud taimerasku sisaldavates toitudes. Loomsete rasvade tarbimise piiramiseks vali väherasvaseid piimatooteid ja lahjat liha, väldi vorste (nt. 1 väike viiner sisaldab ca 1 tl rasva). Toidu valmistamisel kasuta toiduõli.
- ♥ Söö paar korda nädalas kala. Kala sisaldab südamele kasulikke oomega-3-rasvhappeid ja D-vitamiini.
- ♥ Söö kiudainerikast toitu. Kiudaineid leidub ainult taimsetes toiduainetes, peamiselt teraviljatoodetes, kaunviljades, puu- ja köögiviljades.
- ♥ Vali vähese suhkrusisaldusega toite ning tarbi vähem rafineeritud suhkrut, piira magusate jookide ja kompvakkide osa menüüs.
- ♥ Väldi alkoholi liigset tarbimist. Rohke alkohol kahjustab südamelihast, tõstab vererõhku ja kehakaalu.

3

Väldi stressi

- ♥ Luba endale puhkust.
- ♥ Maga piisavalt, vähemalt 8 tundi ööpäevas.
- ♥ Leia endale mõnus kehaline tegevus.
- ♥ Ära muretse asjade pärast, mida sa ei saa muuta.
- ♥ Kui sa ise ei oska leida lahendust stressist vabanemiseks, küsi abi psühholoogilt või perearstilt.

4

Loobu suitsetamisest!

- ♥ Suitsetamisest loobumine on kõige esimene ja olulisem samm, mida saad oma südame heaks teha.
- ♥ Kui sa ei suuda tubakasõltuvusest vabaneda ise, pöördu abi saamiseks perearsti poole või külasta suitsetamisest loobumise nõustamise kabinetti.
- ♥ Väldi suitsuses ruumis viibimist, et kaitsta end passiivse suitsetamise eest.