

Dbam o ZDROWIE[♥]

Ciśnienie krwi - nie przegap żadnego sygnału.

by Heritage Medical

Gdy zmagasz się z nadciśnieniem, kluczowe znaczenie ma odpowiednie dbanie o swoje zdrowie. Dowiedz się, jak możesz pomóc swojemu sercu dzięki prostym zmianom w swoim stylu życia.

OMRON
Going for Zero™



WEŹ SWOJE SERCE SOBIE DO **SERCA**

Serce to Twój najważniejszy organ. Obecnie jedna na trzy osoby cierpi na wysokie ciśnienie krwi, popularnie zwane nadciśnieniem. Nie bądź tym trzecim! Podejmij kroki, aby monitorować i odpowiednio zarządzać swoim zdrowiem, by zmniejszyć ryzyko związane z wystąpieniem chorób serca i zwiększyć średnią długość życia.

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o Zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical - markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*

CEL - GOING FOR ZERO

Choroby serca są główną przyczyną śmierci na całym świecie. Ataki serca czy udary to zdarzenia z którymi spotkał się prawie każdy z nas w gronie bliższych czy dalszych osób. Są to sytuacje których jednak można próbować uniknąć i każdy z nas może podjąć kroki w celu zmniejszenia prawdopodobieństwa, że te wydarzenia uderzą w nas lub naszych bliskich. Każdy z nas może odegrać ważną rolę w celu „Going for Zero”, rozpoczynając rozmowy i dzieląc się ważnymi informacjami na temat zdrowia i zmiany stylu życia. Przypominając najbliższym o rutynowych badaniach, przekonując do zmiany diety na zdrowszą czy dbając o dobre relacje rodzinne i przyjacielskie.

**Pamiętaj że pogłębianie wiedzy o stanie zdrowia
Twojego serca i podejmowanie działań
w odpowiednim czasie - może coś zmienić!**

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical - markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*



Wszystkie materiały, informacje, opisy, rysunki, zdjęcia itp. dostępne w niniejszej instrukcji nie mogą być publikowane, kopiowane czy rozprowadzane bez pisemnej zgody. Copyright © Heritage Medical. Wszelkie prawa zastrzeżone.

REGULARNIE MIERZ CIŚNIENIE W DOMU

Pomiary ciśnienia krwi przeprowadza się w domu w dwóch przypadkach: na polecenie lekarza i jako samokontrolę z własnej inicjatywy. Jeśli przyjmujesz leki lub podejmujesz próbę zmiany stylu życia w celu obniżenia ciśnienia krwi, pomiary za pomocą ciśnieniomierza mogą pomóc w wyznaczeniu celów i śledzeniu postępów.

**pacjenci, którzy monitorują ciśnienie krwi,
mają większe szanse powodzenia
w realizacji swoich planów.**

Jeśli należysz do tych osób, u których ciśnienie krwi wzrasta podczas wizyty w gabinecie lekarskim lub szpitalnej poczekalni (stan znany jako nadciśnienie tętnicze wywołane efektem białego fartucha), pomiary w domu mogą dać bardziej realistyczny obraz sytuacji, gdy wykonywane są w spokojniejszych, codziennych warunkach.

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical – markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*



Wszystkie materiały, informacje, opisy, rysunki, zdjęcia itp. dołączone do niniejszej instrukcji muszą być publikowane, kopiowane czy rozprowadzane bez pisemnej zgody Heritage Medical. Wszelkie prawa zastrzeżone.

JAK DZIAŁA CIŚNIENIOMIERZ



Pomiary ciśnienia krwi wykonuje się za pomocą sfigmomanometru, popularnie nazywanego ciśnieniomierzem. W jego skład wchodzi nadmuchiwany mankiet, którym owija się ramię mniej więcej na wysokości serca, i urządzenie monitorujące, które służy do pomiaru ciśnienia w mankiecie.

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical - markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*

Ciśnieniomierz mierzy dwa ciśnienia: skurczowe (SYS) i rozkurczowe (DIA).

Ciśnienie skurczowe jest wyższe i spowodowane kurczeniem się mięśnia sercowego, który tłoczy krew przez tętnice, natomiast ciśnienie rozkurczowe mierzy się w momencie relaksacji serca i wypełnienia go krwią.

Dostępne są ciśnieniomierze manualne lub cyfrowe, ale w domu stosuje się zazwyczaj urządzenia cyfrowe, w których cały proces pomiaru, poza założeniem mankieta na ramię, odbywa się automatycznie.

Mankiet napełnia się powietrzem, aż będzie ściśle przylegał do ramienia, odcinając przepływ krwi, a następnie otwiera się zawór, aby go opróżnić. W momencie, gdy wartość ciśnienia w mankiecie osiąga ciśnienie skurczowe krwi, w badanej tętnicy pojawia się przepływ. Przepływowi krwi przez naczynie towarzyszą wibracje wykrywane przez ciśnieniomierz jako ciśnienie skurczowe. W tradycyjnych, analogowych sfigmomanometrach wibracje krwi wykrywane są przez lekarza metodą osłuchową za pomocą stetoskopu.

Dalsze spuszczenie powietrza z mankieta powoduje osiągnięcie ciśnienia rozkurczowego i ustanie wibracji. Stan ten zostaje wykryty przez ciśnieniomierz i zarejestrowany jako ponowny pomiar ciśnienia.

POZNAJ LICZBY

Kiedy mierzysz ciśnienie krwi, dobrze jest wiedzieć dokładnie, w którym miejscu się znajdujesz. Ale najpierw:

Co oznaczają liczby?

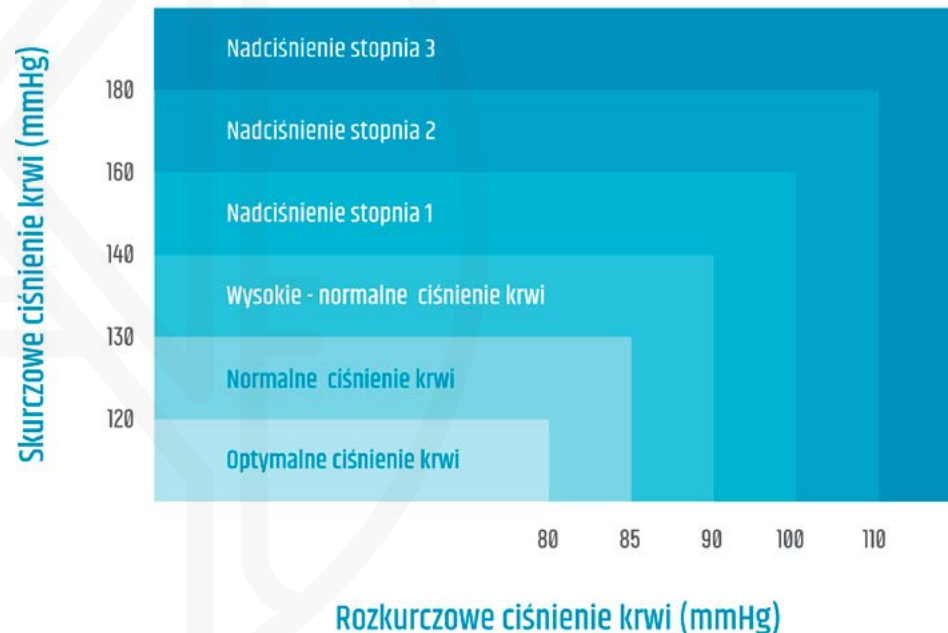
Ciśnienie skurczowe to wyższa liczba. Reprezentuje ciśnienie, gdy Twoje serce kurczy się, aby pompować krew do organizmu.

Ciśnienie rozkurczowe to dolna liczba. Reprezentuje ciśnienie pomiędzy uderzeniami, gdy Twoje serce się odpręża.



klasyfikacja ciśnienia tętniczego

Reference: Williams B. et al. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. European Heart Journal (2018) 39, 3021-3104



5 WSKAZÓWEK JAK POPRAWNIE WYKONAĆ POMIAR CIŚNIENIA KRWI W DOMU

30 minut przed wykonaniem pomiaru nie należy:
spożywać alkoholu, palić, jeść, pić, uprawiać sportu czy brać kąpeli.

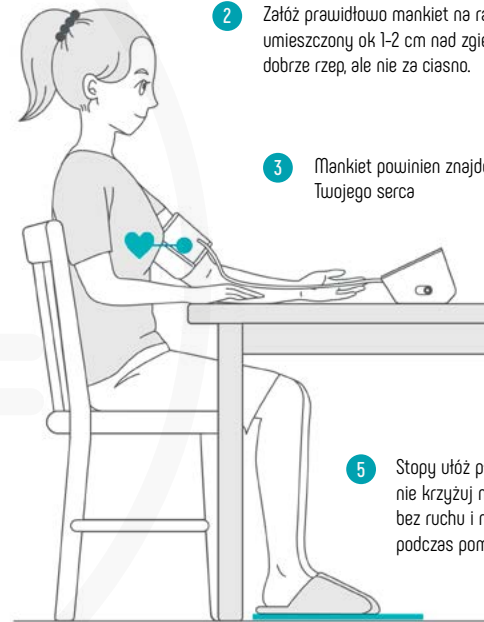
1 Znajdź spokojne
miejsce w którym
będziesz mógł/mogła
zrelaksować się
5-15 minut
przed wykonaniem
pomiaru

4 Usiądź wygodnie
na krześle opierając
plecy i rękę
ze skierowaną
dłońią do góry

2 Załóż prawidłowo mankiet na ramię - powinien zostać
umieszczony ok 1-2 cm nad zgięciem w łokciu, zaciągnij
dobrze rzep, ale nie za ciasno.

3 Mankiet powinien znajdować się na wysokości
Twojego serca

5 Stopy ułóż płasko na podłodze,
nie krzyżuj nóg, siedź spokojnie,
bez ruchu i nie rozmawiaj
podczas pomiaru.



Możesz łatwo kontrolować ciśnienie krwi o każdej porze dnia, w domu przy pomocy elektronicznego ciśnieniomierza OMRON.



REGULARNY
POMIAR



TWOJE MIEJSCE JEST TAM GDZIE SERCE TWOJE

To zaskakujące, jak często pomiary mogą się zmieniać; dlatego monitorowanie ciśnienia krwi w domu jest ważne. Czy wiesz, że ciśnienie krwi rano może znacznie różnić się od tego w nocy lub kiedy odwiedzasz gabinet lekarski? Używając dokładnego ciśnieniomierza w domu, będziesz w stanie wykryć i śledzić zmiany ciśnienia krwi. W ten sposób możesz dokonać właściwych zmian w swoim stylu życia by cieszyć się dobrym zdrowiem.

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o Zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical - markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*

MAŁE ZMIANY - OGROMNE NAGRODY

Zarządzanie wysokim ciśnieniem krwi nie musi wymagać wiele pracy. W rzeczywistości niewielka poprawa w stylu życia może znacznie poprawić stan Twojego serca. Oto, co możesz zrobić:

Jedz mądrze

Postaraj się znaleźć produktu niskotłuszczowe, o niskiej zawartości sodu, które również świetnie smakują. Potas w bananach i marchwi jest najlepszym lekarstwem natury dla Twojego serca. Pamiętaj o codziennych porcjach świeżych warzywach i owoców.

Zmieniaj złe nawyki

Zminimalizuj spożycie alkoholu i palenie papierosów. Jeśli masz ochotę na drinka, spróbuj czerwonego wina, które pite z umiarem jest lepsze dla Twojego serca.

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical - markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*



ZDROWSZE SERCE
ZACZYNA SIĘ
OD ZDROWSZEGO
STYLU ŻYCIA

Wszystkie materiały, informacje, opisy, rysunki, zdjęcia itp. dostępne w niniejszej instrukcji nie mogą być publikowane, kopiowane czy rozprowadzane bez pisemnej zgody. Copyright © Heritage Medical. Wszelkie prawa zastrzeżone.



CIESZ SIĘ ŻYCIEM,
SŁOŃCEM I UŚMIECHEM
Z NAJBLIŻSZYMI

Wszystkie materiały, informacje, opisy, rysunki, zdjęcia itp. dostępne w niniejszej instrukcji nie mogą być publikowane, kopiowane czy rozprowadzane bez pisemnej zgody. Copyright © Heritage Medical. Wszelkie prawa zastrzeżone.

MAŁE ZMIANY - OGROMNE NAGRODY

Ćwiczenia

Po prostu bądź trochę bardziej aktywny. Chodź zamiast jechać, idź schodami zamiast jechać windą, przejdź się jeden przystanek na nogach zamiast czekać na autobus. Licz swoje kroki, aby zachować dobrą kondycję i zdrowsze serce należy przejść ok 10 000 kroków dziennie.

Ogranicz stres

Stres jest normalną częścią życia. Ale zbyt duża jego ilość może zwiększyć ryzyko wystąpienia chorób serca. Zrelaksuj się, wykonując rzeczy, które lubisz (joga, ogrodnictwo, spacerowanie, wycieczki itp.), a Twoje serce odwdzięczy Ci się zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o Zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical - markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*

NIE OGRANICZAJ SWOJEJ - PRZESTRZENI

Nie siedź w domu, smutno patrząc w okno, wyjdź do ludzi poznaj nowe fascynujące osoby. Jest wiele organizacji, które często bezpłatnie lub za niewielką opłatą organizują wiele ciekawych zajęć dla seniorów. Możesz poznać tajniki komputerów, nauczyć się robić piękne zdjęcia, mówić w obcym języku, poćwiczyć jogę, taniec w kręgu, czy po prostu spędzić miło czas na górskich wędrówkach z osobami w Twoim wieku.

STOSUJ SIĘ DO ZALECEŃ - LEKARZA

Jeżeli stwierdzono u Ciebie nadciśnienie, zaplanuj okresowe wizyty u swojego lekarza, regularnie kontroluj ciśnienie krwi i zapisuj pomiary, by potem móc je skonsultować z lekarzem. Pamiętaj o przestrzeganiu zaleceń lekarza. Na naszej stronie internetowej urządzenia-medyczne.com.pl możesz pobrać kartę z pytaniami do lekarza na której można notować zalecenia i uwagi jak również kartę do notowania wyników pomiarów ciśnienia krwi.

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical - markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*



ŻYJ PEŁNIEJ
I KOCHAJ SWOJE
SERCE

Wszystkie materiały, informacje, opisy, rysunki, zdjęcia itp. dostępne w niniejszej instrukcji nie mogą być publikowane, kopiowane czy rozprowadzane bez pisemnej zgody. Copyright © Heritage Medical. Wszelkie prawa zastrzeżone.

ZDROWA DIETA - CO JEŚĆ A CZEGO UNIKAĆ

Zdrowa dieta jest bardzo ważna zarówno dla osób zdrowych jak i tych które borykają się z nadciśnieniem, cukrzycą i otyłością. Zdrowa dieta to Twój klucz do utrzymania świetnej kondycji i dobrego samopoczucia, pomaga również zapobiegać zawałom serca i udarom.

Skład zdrowej diety zależy od indywidualnych czynników (np. wieku, płci, stylu życia, stopnia aktywności fizycznej), kontekstu kulturowego i lokalnie dostępnej żywności.

Jednak podstawowe elementy
zdrowej diety dla dorosłych pozostają cały
czas niezmiennie, **oto główne zasady:**



ZADBAJ O - RÓŻNORODNOŚĆ

Zdrowa dieta to różnorodna dieta. Komponowanie urozmaiconych posiłków to świetna zabawa (zwłaszcza gdy przygotowujesz je z rodziną lub przyjaciółmi), to także pewność dla Ciebie że dostarczasz organizmowi niezbędnych dla zdrowia rozmaitych witamin i mikroelementów. Zadbaj więc by Twoja dieta zawierała produkty z wszystkich poniższych grup:

1. Owoce i warzywa, rośliny strączkowe (np. soczewicę czy fasolę) oraz różne orzechy.
2. Produkty pełnoziarniste, takie jak nieprzetworzona kukurydza, proso, owies, pszenica, brązowy ryż, ziemniaki, bataty lub maki.
3. Żywność pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, jaja i mleko).

JEDZ CO NAJMNIEJ 400 G (PIĘĆ PORCJI) WARZYW I OWOCÓW DZIENNIE

przykładowo, jedną porcję może stanowić
garść truskawek, pomarańcza, jabłko,
mango, banan lub 3 łyżki
gotowanych warzyw.

Pamiętaj że: ziemniaki, słodkie ziemniaki, maniok lub inne bulwy
lub korzenie zawierające skrobię nie powinny być liczone jako jed-
na z tych porcji.

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical – markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*



Wszystkie materiały, informacje, opisy, rysunki, zdjęcia itp. dostępne w niniejszej instrukcji nie mogą być publikowane,
kopiowane czy rozprowadzane bez pisemnej zgody. Copyright © Heritage Medical. Wszelkie prawa zastrzeżone.

ZWRACAJ UWAGĘ NA ILOŚĆ SPOŻYWANEJ SOLI

zadbaj by spożywać **mniej niż 5 g** soli dziennie
(co odpowiada około 1 płaskiej
łyżeczce do herbaty)

W powyższą ilość należy wliczyć całą sól zużytą/zjedzoną w ciągu dnia – czyli liczymy także tę sól którą użyliśmy do gotowania jak również sól zawartą w żywności przetworzonej i chlebie.

SZCZEGÓLNĄ UWAGĘ ZWRACAJ NA TŁUSZCZE - ILE I JAKIE JESZ

pamiętaj o podstawowych zasadach:

1. Całkowite dzienne spożycie energii pochodzącej z tłuszczu powinno stanowić **mniej niż 30%**.
2. Tłuszcze nienasycone są lepsze od tłuszczu nasyconych.
3. **Mniej niż 10%** całkowitego spożycia energii powinno pochodzić z tłuszczu nasyconych.
4. Tłuszcze trans nie są częścią zdrowej diety i należy ich zdecydowanie unikać.

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical - markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*



Wszystkie materiały, informacje, opisy, rysunki, zdjęcia itp. dostępne w niniejszej instrukcji nie mogą być publikowane, kopiowane czy rozprowadzane bez pisemnej zgody. Copyright © Heritage Medical. Wszelkie prawa zastrzeżone.



TŁUSZCZE NASYCONÉ jedz, ale z umiarem

Wszystkie materiały, informacje, opisy, rysunki, zdjęcia itp. dostępne w niniejszej instrukcji nie mogą być publikowane, kopiowane czy rozprowadzane bez pisemnej zgody. Copyright © Heritage Medical. Wszelkie prawa zastrzeżone.

TŁUSZCZE NASYCONÉ

znajdują się głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak mięso, mleko, masło, śmietana, ser i smalec.

Można je również znaleźć w oleju palmowym i kokosowym. Wiele tłuszczów nasyconych jest stałych, takich jak tłuszcz w mięsie.

UWAŻAJ! Spożywanie tłuszczów nasyconych w niezdrowych ilościach może prowadzić do podwyższenia poziomu cholesterolu i może zwiększać ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o Zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical - markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.

TŁUSZCZE TRANS

zwane również uwodornionymi lub częściowo uwodornionymi olejami roślinnymi to ciekłe oleje roślinne, które zostały przetworzone, aby stały się stałe.

To sprawia, że są niezdrowe.

Tłuszcze trans często znajdują się w przetworzonej żywności, fast foodach, przekąskach, smażonej żywności, mrożonej pizzy, ciastach, ciastkach, margarynach i pastach do smarowania.

UWAŻAJ! są bardzo niezdrowe, najlepiej w ogóle z nich zrezygnuj, jeżeli już musisz zjeść burgera to rób to naprawdę bardzo rzadko.

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical - markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*



Wszystkie materiały, informacje, opisy, rysunki, zdjęcia itp. dostępne w niniejszej instrukcji nie mogą być publikowane, kopiowane czy rozprowadzane bez pisemnej zgody. Copyright © Heritage Medical. Wszelkie prawa zastrzeżone.



TŁUSZCZE NIEASYCONE włącz od swojej diety

TŁUSZCZE/OLEJE NIEASYCONE

znajdują się na ogół w produktach roślinnych, takich jak nasiona, zboża, orzechy, warzywa (na przykład awokado) i owoce, a także w rybach. Mogą być wielonienasycone (np. olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany i sezamowy) lub jednonienasycone (np. Oliwa i olej rzepakowy).

Spożywanie nienasyconych tłuszczów / olejów zamiast tłuszczów nasyconych **może pomóc kontrolować poziom cholesterolu i zmniejszyć ryzyko zawału serca i udaru mózgu.**

CUKRY WOLNE, TEŻ POTRZEBNE ALE W ROZSĄDNEJ ILOŚCI

Całkowite dzienne spożycie energii pochodzącej z wolnych cukrów powinno stanowić **mniej niż 10%.**

Czyli dziennie możesz zjeść 50g cukrów co stanowi równowartość ok 10 płaskich łyżeczek od herbaty*

* norma dla dorosłej osoby o zdrowej masie ciała.
Dotyczy wszystkich cukrów wolnych spożytych w żywności w ciągu dnia.

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical – markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*



Wszystkie materiały, informacje, opisy, rysunki, zdjęcia itp. dostępne w niniejszej instrukcji nie mogą być powielane, kopiowane czy rozprowadzane bez pisemnej zgody. Copyright © Heritage Medical. Wszelkie prawa zastrzeżone.



CO TO SĄ **CUKRY WOLNE?** (ANG. FREE SUGARS)

to monosacharydy (np. glukoza, fruktoza) i disacharydy (np. sacharoza, laktoza) dodane do żywności i napojów przez producenta, kucharza lub konsumenta w trakcie produkcji, przetwarzania i przygotowywania potraw i napojów oraz cukry naturalnie występujące w miodzie, syropie, sokach owocowych i koncentratkach soku owocowego*

* źródło: Mirosław Jarosz, Iwona Sajór, Sylwia Gugała-Mirosz, Paula Nagel
„Czy wiesz, ile potrzebujesz węglowodanów?”, Instytut Żywności i Żywienia, 2019

CHCESZ MIEĆ KONTROLĘ
NAD ZJADANYM CUKREM?
CZYTAJ ETYKIETY
KUPOWANYCH PRODUKTÓW

Przykładowo: Jogurt naturalny
opakowanie 175g, etykieta podaje że:

**zawiera 10,5 g węglowodanów
w tym 10,5 g cukrów**

co oznacza że pochłaniając całe opakowanie
zjedł(eś) 2 łyżeczki wolnych cukrów
z 10 przysługujących Ci dziennie

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical – markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*



Wszystkie materiały, informacje, opisy, rysunki, zdjęcia itp. dostępne w niniejszej instrukcji nie mogą być publikowane,
kopiowane czy rozprowadzane bez pisemnej zgody. Copyright © Heritage Medical. Wszelkie prawa zastrzeżone.



Wszystkie materiały informacyjne, opisy, recepty, zdjęcia itp. dostępne w niniejszej instrukcji nie mogą być publikowane, kopiowane czy rozprowadzane bez pisemnej zgody. Copyright © Heritage Medical. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Jeżeli chcesz uzyskać
dodatkowe korzyści dla zdrowia
zmniejsz ilość spożywanych cukrów wolnych
do mniej niż 5%
całkowitego dziennego spożycia energii.

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o Zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical - markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*

PAMIĘTAJ ŻE KAŻDA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JEST LEPSZA NIŻ ŻADNA

Niewystarczająca aktywność fizyczna jest jednym z głównych czynników ryzyka przedwczesnej śmierci na całym świecie. Osoby niewystarczająco aktywne są od 20% do 30% bardziej narażone na przedwczesną śmierć niż osoby wystarczająco aktywne. Niewystarczająca aktywność fizyczna jest kluczowym czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia, raka i cukrzycy.

WHO definiuje aktywność fizyczną jako każdy ruch wytwarzany przez mięśnie szkieletowe ludzkiego ciała, który wykorzystuje energię. Obejmuje szereg ruchów ciała i codziennych czynności, takich jak zabawy, praca, spacer, prace domowe i rekreacja. Aktywność fizyczna obejmuje także ćwiczenia, czyli tę podkategorię aktywności fizycznej, która jest planowana, ustrukturyzowana i powtarzalna, której celem jest poprawa lub utrzymanie sprawności fizycznej.





Wszystkie materiały, informacje, opisy, rysunki, zdjęcia itp. dostępne w niniejszej instrukcji nie mogą być publikowane, kopiowane czy rozprowadzane bez pisemnej zgody. Copyright © Heritage Medical. Wszelkie prawa zastrzeżone.

JAKIE KORZYŚCI DAJE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA?

Regularny i odpowiedni poziom aktywności fizycznej **pomaga zmniejszyć ryzyko nadciśnienia, zawału serca, udaru, cukrzycy, różnego rodzaju nowotworów** (w tym raka piersi i okrężnicy) oraz depresji.

Regularna aktywność fizyczna przyczynia się również do kontroli wagi, kontroli cukrzycy, poprawy ciśnienia krwi i poprawy poziomu cholesterolu i innych lipidów we krwi.

Dbaj o swoją aktywność niezależnie od wieku i kondycji fizycznej. Jeżeli dawno nie ćwiczyłeś, zacznij od niewielkiej aktywności i stopniowo zwiększaj czas trwania, częstotliwość i intensywność.

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o Zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical – markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*

JAKI JEST ZDROWY POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA DOROSŁYCH?

- **Umiarkowana aktywność fizyczna**, skutkująca łagodnym wzrostem tętna lub częstotliwości oddechu – np. energiczny marsz, wchodzenie po schodach, taniec, prace domowe – **co najmniej 150 minut tygodniowo**.
- lub
- **Energiczna aktywność fizyczna** – np. praca w ogrodzie, bieganie, jazda na rowerze, pływanie, uprawianie sportu – **co najmniej 75 minut tygodniowo**.
- lub
- **Odpowiednia kombinacja** obu rodzajów aktywności.
- Dwa lub więcej razy w tygodniu wykonuj także **ćwiczenia wzmacniające** mięśnie i kości.

JAKI JEST ZDROWY POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA SENIORA?

- **Umiarkowana aktywność fizyczna**, skutkująca łagodnym wzrostem tętna lub częstotliwości oddechu – np. energiczny marsz, wchodzenie po schodach, taniec, prace domowe – **co najmniej 150 minut tygodniowo**.
- lub
- **Energiczna aktywność fizyczna** – np. praca w ogrodzie, bieganie, jazda na rowerze, pływanie, uprawianie sportu – **co najmniej 75 minut tygodniowo**.
- lub
- **Odpowiednia kombinacja** obu rodzajów aktywności
- Osoby mające problem z poruszaniem się powinny stosować lekką aktywność fizyczną co najmniej 3 razy na tydzień by poprawić równowagę i zmniejszyć ryzyko upadków.
- Dwa lub więcej razy w tygodniu wykonuj także **ćwiczenia wzmacniające** mięśnie i kości.

Jeżeli chcesz uzyskać **dodatkowe korzyści** zdrowotne zwiększ umiarkowaną aktywność fizyczną do 300 minut lub odpowiednio intensywną aktywność do 150 minut tygodniowo.

Zalecenia odnośnie aktywności fizycznej dotyczą wszystkich osób dorosłych, w tym osób ze zdiagnozowanymi chorobami sercowo-naczyniowymi i cukrzycą, chyba że istnieją specjalne zalecenia lekarskie, które stanowią inaczej. Jeżeli zalecanego trybu aktywności fizycznej nie można podjąć ze względu na ograniczenia zdrowotne, należy go dostosować w miarę możliwości i warunków.

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical – markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*



Wszystkie materiały, informacje, opisy, rysunki, zdjęcia itp. dostępne w niniejszej instrukcji nie mogą być publikowane, kopiowane czy rozprowadzane bez pisemnej zgody. Copyright © Heritage Medical. Wszelkie prawa zastrzeżone.



Wszystkie materiały, informacje, opisy, rysunki, zdjęcia itp. dostępne w niniejszej instrukcji nie mogą być publikowane, kopiowane czy rozprowadzane bez pisemnej zgody. Copyright © Heritage Medical. Wszelkie prawa zastrzeżone.

KONSEKWENCJE DLA ZDROWIA W WYNIKU PALENIA TYTONIU

Tytoń zabija prawie połowę jego użytkowników i powoduje 6 milionów zgonów rocznie. Dziesięć procent tych zgonów jest wynikiem wdychania biernego dymu w domach, restauracjach, biurach lub innych zamkniętych pomieszczeniach.

Wszystkie wyroby tytoniowe są szkodliwe. Dym tytoniowy zawiera co najmniej 250 szkodliwych substancji chemicznych, z których co najmniej 69 powoduje raka. Używanie tytoniu może uszkodzić każdą część ciała i jest jednym z głównych czynników ryzyka chorób układu krążenia. Powoduje około 10% wszystkich zgonów z powodu chorób sercowo-naczyniowych.

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o Zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical – markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*

Rzucenie palenia to najlepsze co możesz zrobić dla swojego zdrowia. **Pozbycie się nałogu** przynosi natychmiastowe i długoterminowe korzyści zdrowotne, w tym **wydłużenie życia o 10 lat!**

W ciągu kilku miesięcy od rzucenia palenia zmniejsza się kaszel i duszność. Po roku od rzucenia palenia ryzyko zawału serca i dusznicy bolesnej jest o około połowę mniejsze niż u palacza. Piętnaście lat po rzuceniu palenia ryzyko zawału serca i dusznicy bolesnej jest takie samo jak u osób niepalących. Ponadto rzucenie palenia po zawale serca zmniejsza ryzyko kolejnego zawału o 50%.

Rzucenie palenia zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia problemów, takich jak impotencja, trudności z zajściem w ciążę, przedwczesny poród, niska waga urodzeniowa i poronienie. Zmniejsza również ryzyko chorób wieku dziecięcego związanych z biernym paleniem, takich jak astma i choroba ucha środkowego.





RZUĆ PALENIE
bądź bohaterem dla swoich dzieci

Wszystkie materiały, informacje, opisy, rysunki, zdjęcia itp. dostępne w niniejszej instrukcji nie mogą być publikowane, kopiowane czy rozprowadzane bez pisemnej zgody. Copyright © Heritage Medical. Wszelkie prawa zastrzeżone.

DODATKOWE KORZYŚCI DLA TWOJEGO ZDROWIA

Zyskasz lepszą zdolność smakowania jedzenia, lepszy zmysł węchu, lepsze samopoczucie fizyczne, lepszą wydajność w aktywności fizycznej. Poprawi się Twój wygląd przez zmniejszenie zmarszczek i zwolniony proces starzenia się skóry i bielsze zęby.

Twoje rzucenie palenia poprawi również stan zdrowia członków rodziny, którzy przestaną być narażeni na bierne wdychanie dymu. Rzucając palenie dasz dobry przykład swoim dzieciom i dzięki temu może uchronisz je przed wypadnięciem w nałóg lub pomożesz podjąć decyzje o rzuceniu palenia.

Pozbycie się nałogu może również spowolnić postępującą utratę funkcji nerek u osób z przewlekłą chorobą nerek.

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o Zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical – markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*

I ostatni argument 😊 **Korzyści finansowe**
sporo pieniędzy zostanie w Twoim portfelu,
które możesz spożytkować np. na bajeczne wakacje

Policz i przekonaj się sam(a)
jak dużo mogłeś(aś) zaoszczędzić!

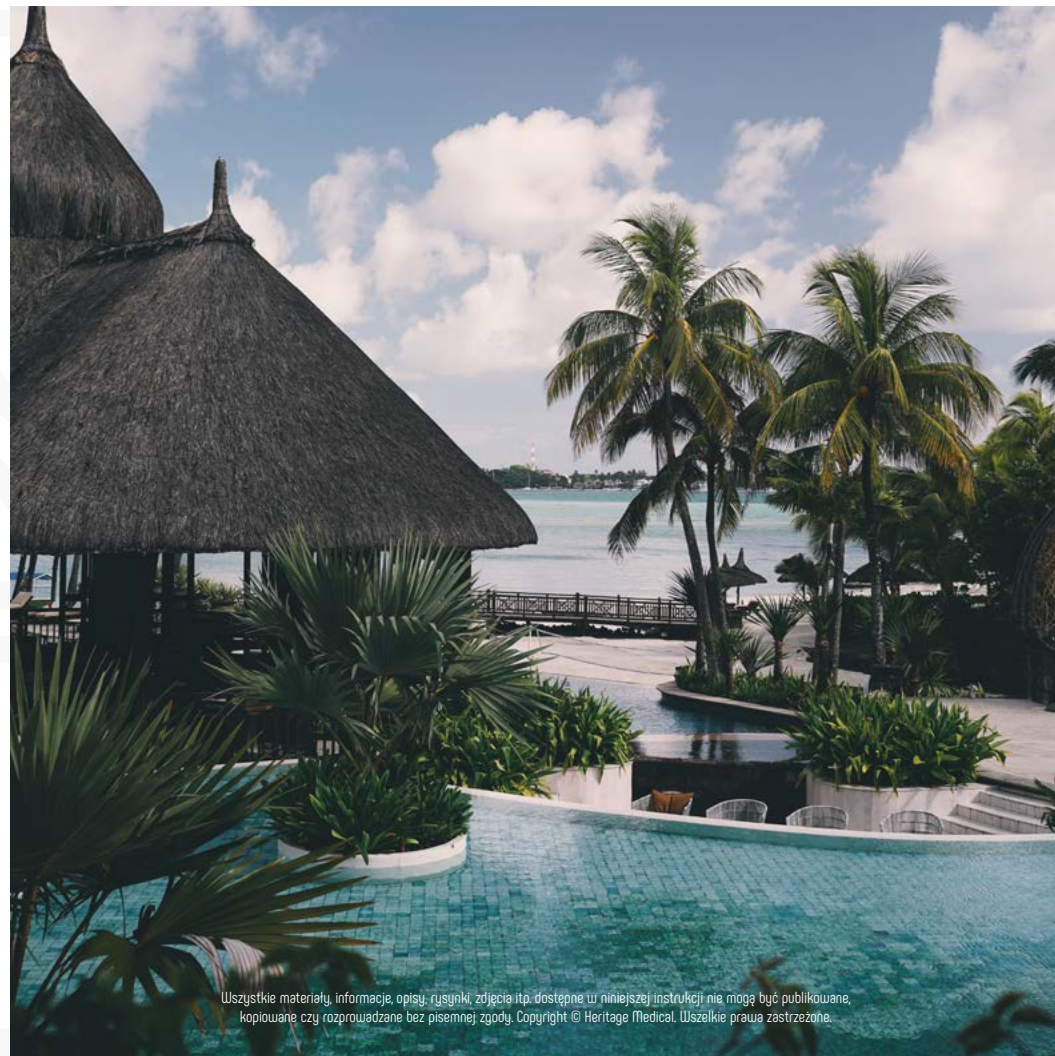
liczba paczek papierosów wypalanych rocznie x liczba lat przez które palisz
x średnia cena paczki papierosów = kwota wydana dotychczas na palenie

no to przykładowo policzmy oszczędności dla osoby która paliła
1 paczkę dziennie przez 10 lat

360 paczek rocznie x 10 lat x 15 zł
= **kwota puszczona z dymem 54 000 zł**

Robi wrażenie, prawda 😊

*Materiały pomocniczo-informacyjne w ramach akcji „Dbam o zdrowie”
przygotowanej przez Heritage Medical – markowe urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i osób indywidualnych.*



Wszystkie materiały, informacje, opisy, rysunki, zdjęcia itp. dostępne w niniejszej instrukcji nie mogą być publikowane, kopiowane czy rozprowadzane bez pisemnej zgody. Copyright © Heritage Medical. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Prosty pomiar w warunkach domowych

CIŚNIENIOMIERZ OMRON - M7 INTELLI Z BLUETOOTH®

Automatyczny ciśnieniomierz naramienny z Bluetooth® dzięki któremu po zainstalowaniu bezpłatnej aplikacji w swoim telefonie iPhone lub Android możesz bezprzewodowo zapisywać swoje pomiary ciśnienia by móc potem skonsultować je z lekarzem.

Zestaw zawiera: elektroniczny ciśnieniomierz z standardowym mankietem Intelli Wrap Cuff (obwód mankieta: 22 cm-42 cm), materiałowym etui do przechowywania, instrukcję obsługi w języku polskim oraz kompletem baterii.



wyposażony w funkcję
trzykrotnego pomiaru
Afib

Darmowa aplikacja
OMRON connect
do zapamiętywania
danych pomiarowych



urządzenia-medyczne.com.pl



Prosty pomiar w warunkach domowych

CIŚNIENIOMIERZ OMRON - M6 COMFORT

Automatyczny ciśnieniomierz naramienny do pomiaru ciśnienia krwi i możliwością wykrywania migotania przedsionków (Afib) w warunkach domowych. Łatwa i prosta obsługa jednym przyciskiem. Pamięć 100 pomiarów dla dwóch osób w ciśnieniomierzu.

Zestaw zawiera: elektroniczny ciśnieniomierz z standardowym mankietem Intelli Wrap Cuff (obwód mankieta: 22 cm-42 cm), materiałowym etui do przechowywania, instrukcję obsługi w języku polskim oraz kompletem baterii.



wyposażony w funkcję
trzykrotnego pomiaru
Afib



urządzenia-medyczne.com.pl

Prosty pomiar w warunkach domowych

CIŚNIENIOMIERZ OMRON - M4 IT Z BLUETOOTH®

Automatyczny ciśnieniomierz naramienny z Bluetooth® dzięki któremu po zainstalowaniu bezpłatnej aplikacji w swoim telefonie iPhone lub Android możesz bezprzewodowo zapisywać swoje pomiary ciśnienia by móc potem skonsultować je z lekarzem.

Zestaw zawiera: elektroniczny ciśnieniomierz z standardowym mankietem Intelli Wrap Cuff (obwód mankieta: 22 cm-42 cm), materiałowym etui do przechowywania, instrukcję obsługi w języku polskim oraz kompletem baterii.



Wykrywanie
nieregularnego
rytmu serca
[Arytmia]

Darmowa aplikacja
OMRON connect
do zapamiętywania
danych pomiarowych



urządzenia-medyczne.com.pl



Prosty pomiar w warunkach domowych

CIŚNIENIOMIERZ OMRON - M3 COMFORT

Automatyczny ciśnieniomierz naramienny do pomiaru ciśnienia krwi w warunkach domowych. Łatwa i prosta obsługa jednym przyciskiem. Możliwość zapamiętania do 60 pomiarów dla dwóch osób w ciśnieniomierzu.

Zestaw zawiera: elektroniczny ciśnieniomierz z standardowym mankietem Intelli Wrap Cuff (obwód mankieta: 22 cm-42 cm), materiałowym etui do przechowywania, instrukcję obsługi w języku polskim oraz kompletem baterii.



Wykrywanie
nieregularnego
rytmu serca
[Arytmia]



urządzenia-medyczne.com.pl

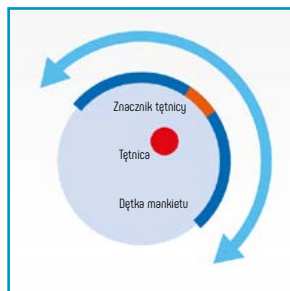
Wyjątkowy mankiet Intelli Wrap Cuff

PRECYZYJNE POMIARY - W WARUNKACH DOMOWYCH

Budowa mankietu pozwoliła zwiększyć powierzchnię kontaktu mankietu z tętnicą o 30%, dzięki czemu dokładne pomiary są możliwe nawet jeżeli mankiet zostanie obrócony o 180°.

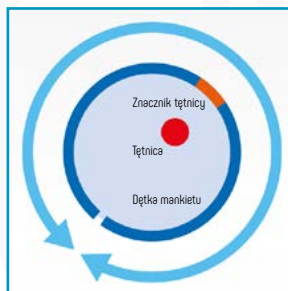
Minimalizuje to ryzyko niepoprawnych wyników ze względu na źle założony mankiet.

Odpowiednie uformowanie mankietu sprawia że poprawne założenie go na rękę jest bardzo łatwe nawet dla osób starszych.



Zwykły mankiet

Niedokładne odczyty ciśnienia tętniczego krwi są często spowodowane przez nieprawidłowe umieszczenie mankietu. Standardowe mankiety muszą być umieszczone dokładnie nad tętnicą ramenną.



Mankiet Intelli Wrap Cuff

Intelli Wrap Cuff ma o 30% większą powierzchnię kontaktu z ramieniem. Dzięki temu, nawet jeśli umieści się go o 180 stopni od tętnicy ramiennej, można mieć pewność dokładności odczytu.

urządzenia-medyczne.com.pl



Mankiet Intelli Wrap
Dokładne pomiary niezależnie
od pozycji na ramieniu

OMRON - marka polecana
przez lekarzy i farmaceutów

AFib



Funkcje	Omron M7 Intelli z Bluetooth®	Omron M6 Comfort
Duży, czytelny wyświetlacz LCD	+	+
Łatwa obsługa jednym przyciskiem	+	+
Mankiet w zestawie	Intelli Wrap Cuff 22-42 cm	Intelli Wrap Cuff 22-42 cm
Walidacja kliniczna	+	+
Technologia IntelliSense™	+	+
Funkcja Afib (migotanie przedsionków)	+	+
Data i godzina	+	+
Funkcja uśredniania pomiarów	+	+
Ikonka podwyższonego poziomu ciśnienia	+	+
Wskaźnik prawidłowo założonego mankieta	+	+
Wykrywanie ruchu w czasie badania	+	+
Wykrywanie nieregularnego tętna	+	+
Tryb „GOŚCIA”	+	+
Pamięć ostatnich wyników	100 pomiarów	100 pomiarów
Bezprzewodowa transmisja danych	+	
Trwałość baterii	ok 1000 pomiarów	ok 1000 pomiarów



Funkcje	Omron M4 IT z Bluetooth®	Omron M3 Comfort
Duży, czytelny wyświetlacz LCD	+	+
Łatwa obsługa jednym przyciskiem	+	+
Mankiet w zestawie	Intelli Wrap Cuff 22-42 cm	Intelli Wrap Cuff 22-42 cm
Walidacja kliniczna	+	+
Technologia IntelliSense™	+	+
Funkcja Afib (migotanie przedsionków)		
Data i godzina	+	+
Funkcja uśredniania pomiarów	+	+
Ikonka podwyższonego poziomu ciśnienia	+	+
Wskaźnik prawidłowo założonego mankieta	+	+
Wykrywanie ruchu w czasie badania	+	+
Wykrywanie nieregularnego tętna	+	+
Tryb „GOŚCIE”	+	+
Pamięć ostatnich wyników	60 pomiarów	60 pomiarów
Bezprzewodowa transmisja danych	+	
Trwałość baterii	ok 1000 pomiarów	ok 1000 pomiarów



Kraków, 2020

Opracowanie:

Heritage Medical - Profesjonalne urządzenia medyczne dla ośrodków zdrowia i pacjentów

Piśmiennictwo

- Mirosław Jarosz, Iwona Sajór, Sylwia Gugala-Mirosz, Paula Nagel, „Czy wiesz, ile potrzebujesz węglowodanów?”, Instytut Żywności i Żywienia IŻŻ, 2018
- „Technical package for cardiovascular disease management in primary health care”, World Health Organization, 2018
- Materiały własne firmy OMRON

Projekt graficzny i skład: e-promo Ewa Jamrozik

Zdjęcia i ilustracje: unsplash.com, pixabay.com

urzadzenia-medyczne.com.pl