

## Tervis kõigile!

### Kuidas vähendada südameinfarkti haigestumise riski?



#### Ärge suitsetage!

Suitsetamine kiirendab oluliselt veresoonte lupjumist ning suurendab südameinfarkti ja ajuinsuldi tekkimise ohtu mitu korda. Lisaks on suitsetamine kopsuvähi peamine riskifaktor. Tähtis on teada, et suitsetamise lõpetamisel väheneb südameinfarkti tekkimise risk aja jooksul mittesuitsetaja tasemele. Järelikult: kunagi ei ole liiga hilja suitsetamist maha jätta!!

#### Mõned kasulikud soovitusel suitsetamisest loobujale:

- Mõelge läbi kõik põhjused, miks on Teile tähtis suitsetamisest loobuda. Olge endas kindel, et tahate olla mittesuitsetaja.
- Parim on lõpetada päevapealt! Kaheksa inimest kümnest teevad nii ja edukalt, miks mitte ka Teie!
- Esimestel päevadel on kõige raskem, ärge andke alla, edasi läheb kergemaks. Püüdke leida endale tegevust, liikuge palju, jooge palju vett ning võtke aeg-ajalt väike suupiste.
- Pärast suitsetamisest loobumist ärge tehke enam ühtegi sigaretti! Proovides on suur oht taas lõksu jääda!



#### Hoidke vere kolesteroolisisaldus madalal!

Kolesterool on aine, mida me saame toiduga (loomsete rasvadega), kuid mida tekib ka inimorganismis. Kolesterool on vajalik igapäevaseks elutegevuseks, kuid liigne kolesterool on tervisele ohtlik. Osa kolesteroolist on ka nn "hea kolesterool", mis kaitseb südant ja veresooni.

Liigne kolesterool põhjustab veresoonte lupjumist ja suurendab oluliselt südameinfarkti tekkimise riski.

#### Soovitavad kolesterooli väärtused vereseerumis:

Üldkolesterool	alla 5,0 mmol/l
LDL-kolesterool (madala tihedusega ehk nn. halb kolesterool)	alla 3,0 mmol/l
HDL-kolesterool (kõrge tihedusega ehk nn. hea kolesterool)	üle 1,0 mmol/l
Triglütseriidid	alla 2,0 mmol/l

Esimeseks vahendiks vere kolesteroolisisalduse langetamisel on **dieet**. Dieet peab olema suunatud ka kehakaalu langetamisele, kuna see aitab oluliselt kaasa kolesterooli eemaldamisele organismist ning kolesterooli ainevahetuse

normaliseerimisele. Toiduvalikul on oluline vähendada loomsete rasvade tarbimist. Eelistada tuleks aed- ja puuvilju, lahjasid piimasaadusi, kala, linnuliha (!soovitav on eemaldada kanalt nahk). Ka **regulaarne keheline koormus** on kasulik, kuna aitab normaliseerida kehakaalu ning suurendada "hea kolesterooli" hulka veres.

Lisaks dieedile ja treeningule rakendatakse kolesteroolitaseme normaliseerimiseks tabletravi. Pärast südameinfarkti järgselt kasutatakse tabletravi väga laialdaselt, otsuse selle raviga alustamiseks langetab arst tavaliselt juba haiglaravi perioodil. Tabletravi kestab pikka aega, sageli aastaid. Kolesterooli langetav ravi on väga efektiivne korduva südameinfarkti riski vähendamisel.

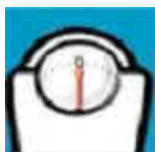
## Hoidke vererõhu väärtused normis!

Püsivalt kõrge vererõhk on lisakoormuseks südamele ning kahjustab veresoone, kiirendades oluliselt veresoonte lupjumist. Vererõhku tuleb regulaarselt kontrollida. Sageli inimene ei tunnetata oma vererõhu väärtusi ning ei tunne ennast ka kõrge vererõhuga halvasti - süda ja veresooned aga kahjustuvad ometi!

Optimaalne vererõhk	< 120/80 mmHg
Normaalne vererõhk	< 130/85 mmHg
Kõrgenenud vererõhk	> 140/90 mmHg

Kõrgenenud vererõhu korral:

- tuleb **regulaarselt (st iga päev)** tarvitada ravimeid, mis alandavad vererõhku
- tuleb **regulaarselt mõõta vererõhku**, et hinnata ravi toimet. Selleks võiks endal kodus olla vererõhuaparaat, kuid võimalik on ka külastada regulaarselt, s.o umbes 1 kord kuus perearsti, kes mõõdab rõhku ning vajadusel korraldab ka ravimite võtmise vastavalt vererõhu väärtustele ümber.



## Hoidke kehakaal normis!

Liigne kehakaal on oluline lisakoormus südamele. Lisaks on tõestatud, et liigne kehakaal on südameinfarkti haigestumise riskifaktoriks. Seega, normaliseerides oma kehakaalu, saate vähendada riski haigestuda südameinfarkti.

Peamine vahend kehakaalu alandamiseks on loomulikult dieet, aga oluline on ka regulaarne mõõdukas keheline koormus. Soovitame Teil teha mõistlikud ümberkorraldused oma igapäevases toidusedelis, mitte üritada kaalus alla võtta näljakuuridega!

Milliseid toiduaineid peaks vältima või väga vähe tarvitama:

- rasvane liha, hane- ja pardiliha, maks, peekon;

- Viinerid, vorstitooted, hot dog'id, hamburgerid;
- loomsed rasvad, või, kreemid, võided;
- jäätis, kompekid, shokolaad, kondiitritooted;
- rasvased juustud (Šveitsi juust, Cheddar), määrdejuustud;
- täispiim (3,2% rasvasisaldusega), hapukoor, rasvane majonees, muna.

Milliseid toiduaineid peaks eelistama:

- lahja liha (vasikaliha, ulukiliha) ja tooted sellest;
- kala ja kalatooted;
- kana- ja kalkuniliha (soovitav on eemaldada nahk!);
- madala (1%) rasvasisaldusega piim, dieetjogurtid;
- madala rasvasisaldusega juustud;
- taimeõlid (oliiv-, maisi- seesami- ja päevalilleõli);
- pastatooted, riis, kartul (mitte praadida!);
- värske puu- ja juurvili.

Milline on optimaalne kehakaal?

Kehakaalu hinnatakse kehamassi indeksi alusel. Kehamassi indeks arvutatakse selliselt, et jagatakse kehakaal kehapiikkuse ruuduga. Normaalkaalu korral on kehamassi indeks vahemikus 20-25. Suurenenud kehakaalule viitab kehamassi indeks > 27.



**Liikuge regulaarselt!**

Sobiva koormuse südamele ja vereringele annab kõndimine. Kõndige mõõdukas tempos vähemalt 0,5 tundi iga päev (või 1 tund korraga 3-4 korda nädalas) ning Te ei pea otsima spetsiaalseid treeningruppe või sportimisvõimalusi!

Sobivamad spordialad oleksid jalgrattasõit, ujumine, sõrkjooks, ka suusatamine. Vältida tuleks järske tugevaid pingutusi nõudvaid spordialasid (nagu näiteks harjutused jõumasinatele, raskuste tõstmine jne).



**Diabeetikutele: hoidke veresuhkru väärtused normis!**

Juhul, kui Te põete suhkurtõbe (olete diabeetik), siis peaksite erilise

tähelepanuga suhtuma diabeedi ravisse peale südameinfarkti põdemist. Kõrged veresuhkru väärtused kiirendavad oluliselt veresoonte lupjumist ning soodustavad korduva südameinfarkti teket. Kontrollige regulaarselt oma veresuhkru väärtusi, pidage söömisel kinni dieedist ning koos oma arstiga leidke sobivaim raviskeem (et veresuhkrud püsiksid normi piires). Sellega saate oluliselt vähendada riski haigestuda korduvalt südameinfarkti.

**Ei stressile! Õppige lõõgastuma ja säilitage positiivne ellusuhtumine!**