



STILUL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Impact sau intervenție în prevenirea **obezității și a** **bolilor cardiovasculare**



Direcția de Sănătate Publică Bihor



☀ SĂNĂTATE

- ☞ absența bolii
- ☞ stare de bine fizică, psihică, socială

☀ **STIL DE VIAȚĂ** – modul în care trăiește omul, comportamentul lui

☀ STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

- ☞ un mod natural și armonios de a trăi
- ☞ un mod de a trăi care ne ajută să ne bucurăm de viață cât mai mult timp și sub cât mai multe aspecte

☀ BENEFICIILE UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

- ☞ viață de calitate
- ☞ implicare activă în viața socială
- ☞ armonie în relațiile cu cei din jur (familie, mediu de muncă, anturaj)





- **Obezitate** - creștere exagerată a greutateii corporale printr-o îngrășare anormală
- **Boli cardio-vasculare** - suferința inimii și a vaselor de sânge
 - hipertensiune arterială
 - insuficiență cardiacă
 - infarct miocardic acut
 - accident vascular-cerebral
 - boli coronariene



**CONSECINȚE ALE UNUI
STIL DE VIAȚĂ NESĂNĂTOS**



Obezitatea

Indicele masei corporale (IMC)

- este raportul dintre greutate și înălțime
- se folosește pentru clasificarea supragreutății și obezității la adult

$$\text{IMC} = \frac{\text{Greutatea (kg)}}{\text{Înălțimea}^2 \text{ (m}^2\text{)}}$$

Tabele special concepute

persoană **normoponderală**: 19 - 24

persoană **supraponderală**: 25 - 29

persoană **obeză**: peste 30

Circumferința normală a taliei
trebuie să fie:

- sub 95 cm la bărbați
- sub 80 cm la femei

Hipertensiunea arterială „ucigașul tăcut”

Valori normale ale
tensiunii arteriale:

- sistolică 100 -140 mmHg
- diastolică 60 - 90 mmHg

Se consideră HTA valori ale
tensiunii arteriale mai mari
de: **140/90 mmHg**

Tensiometru



**Alimentația
sănătoasă**

Controlul greutateii

**Măsurarea
periodică a
tensiunii
arteriale**

Evitarea

- fumatului
- alcoolului
- automedicației

**Controale medicale
periodice**

Mișcarea

**Evitarea sedentarismului
Odihna optimă**

PIRAMIDA

ALIMENTARĂ



Alimentația sănătoasă

Evitarea mâncării
de tip
fast-food.



Consumul zilnic
de legume și
fructe cât mai
variate.



Alimentația sănătoasă

**Consumul de
alimente
prelucrate și
procesate cât mai
puțin.**

**Reducerea
consumului
de zahăr
rafinat.**



Alimentația sănătoasă

Consumul, de preferință, de carne albă (pește, pasăre) și mai puțin carne roșie (porc, vită).



Reducerea consumului de grăsimi.



Alimentația sănătoasă

Reducerea consumului
de sare.

Înlocuirea sării
cu mirodenii și
condimente vegetale.



Păstrarea în condiții
igienice corespunzătoare
a alimentelor.

Consumarea numai a
alimentelor
corespunzătoare –
aspect, culoare, miros,
consistență.



Alimentația sănătoasă

Servirea zilnică regulată, la ore fixe a meselor:

- 3 mese principale
- 2 gustări

Micul dejun - cea mai importantă masă a zilei

Consumul de:

- sucuri proaspăt preparate din fructe și legume
- lapte
- supe, ciorbe
- compoturi

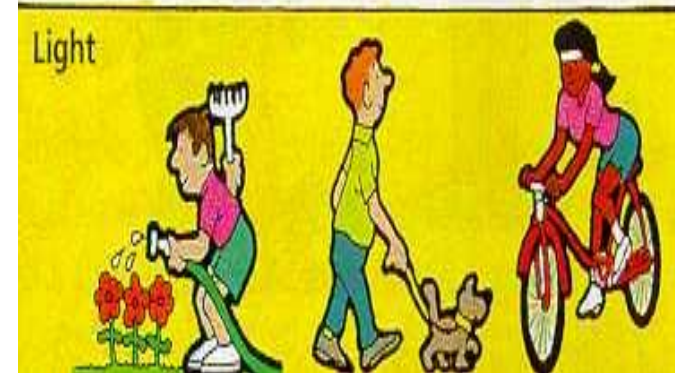
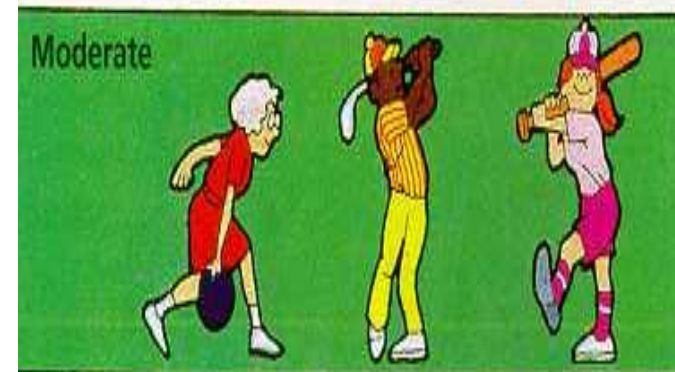
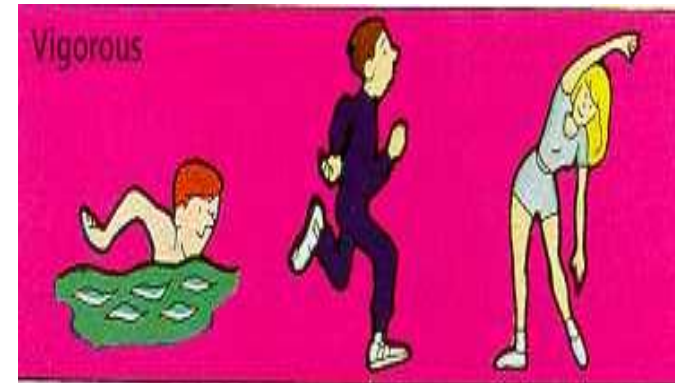
Consumul de apă, ceaiuri neîndulcite

În medie/adult: 2 l lichide/ zi



Mișcarea și activitatea fizică

- este un factor cheie în obținerea și menținerea unei greutate optime
- determină scăderea cantității de grăsime și creșterea masei musculare
- întărește rezistența organismului
- stimulează tonusul afectiv, pofta de viață, buna-dispoziție
- îmbunătățește capacitatea de învățare, atenția, concentrarea
- favorizează obținerea unui somn odihnitor și ajută la combaterea insomniei
- ajută la combaterea stărilor afective negative (a depresiei, anxietății) și a agresivității



Fumatul - efecte negative de scurtă durată

- Accelerarea ritmului inimii (cu 20 - 30 bătăi/min)
- Creșterea tensiunii arteriale
- Iritarea laringelui și apariția tusei



- Reducerea rezistenței la infecțiile respiratorii
- Iritarea ochilor
- Creșterea sensibilității la boli



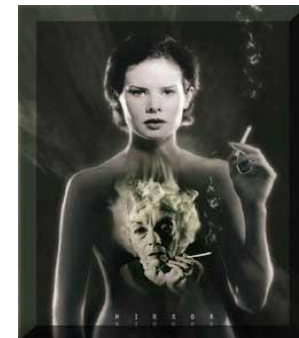
Fumatul - efecte negative pe durată medie

- Îngălbenirea dinților



- Iritarea mucoasei naso-faringiene cu diminuarea și modificarea selectivă a mirosului

- Apariția prematură a ridurilor faciale

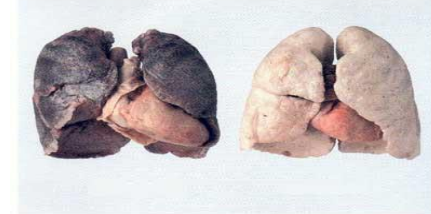


- Lezarea mucoaselor buzelor și limbii, ceea ce favorizează apariția infecțiilor cavității bucale



Fumatul - efecte negative de lungă durată

- Apariția “sindromului respirator al fumătorului” (tuse, expectorație, greutate la respirație, ventilație pulmonară scăzută)
- Cefalee cronică (durere de cap)
- Afectarea aparatului respirator (bronșite cronice, emfizem pulmonar)
- Boli cardiovasculare (**HTA**; IM; AVC)
- Gastrită, ulcer gastric și duodenal
- Cancere cu diverse localizări - cavitate orală, faringe, laringe, plămâni
- Scăderea capacității de concentrare intelectuală



Fumatul pasiv

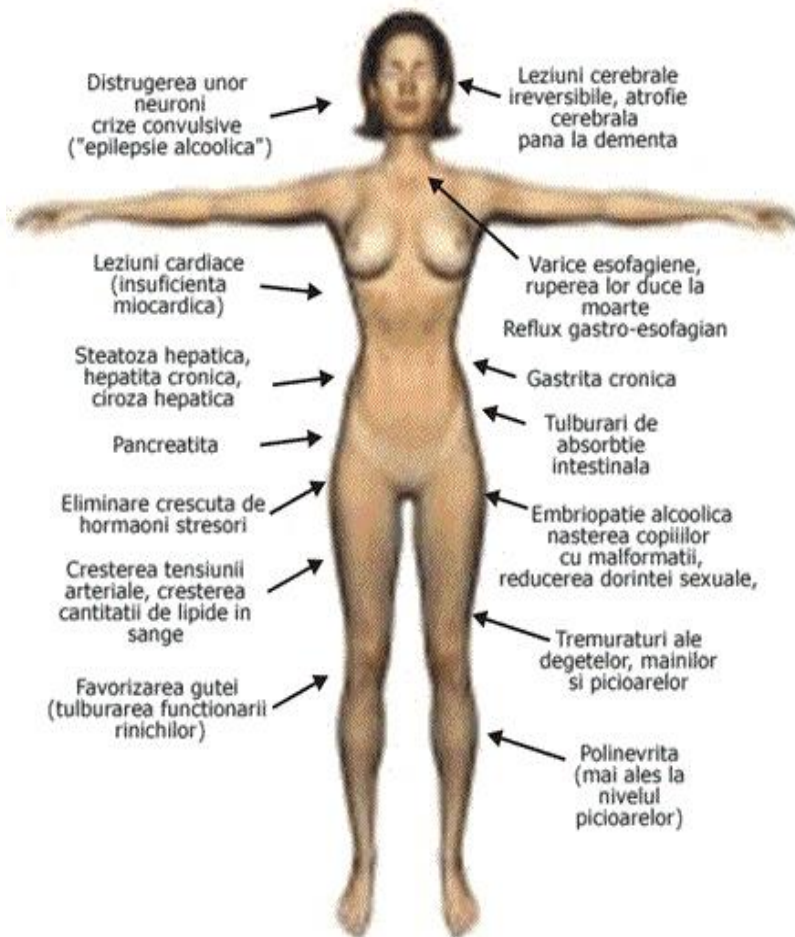
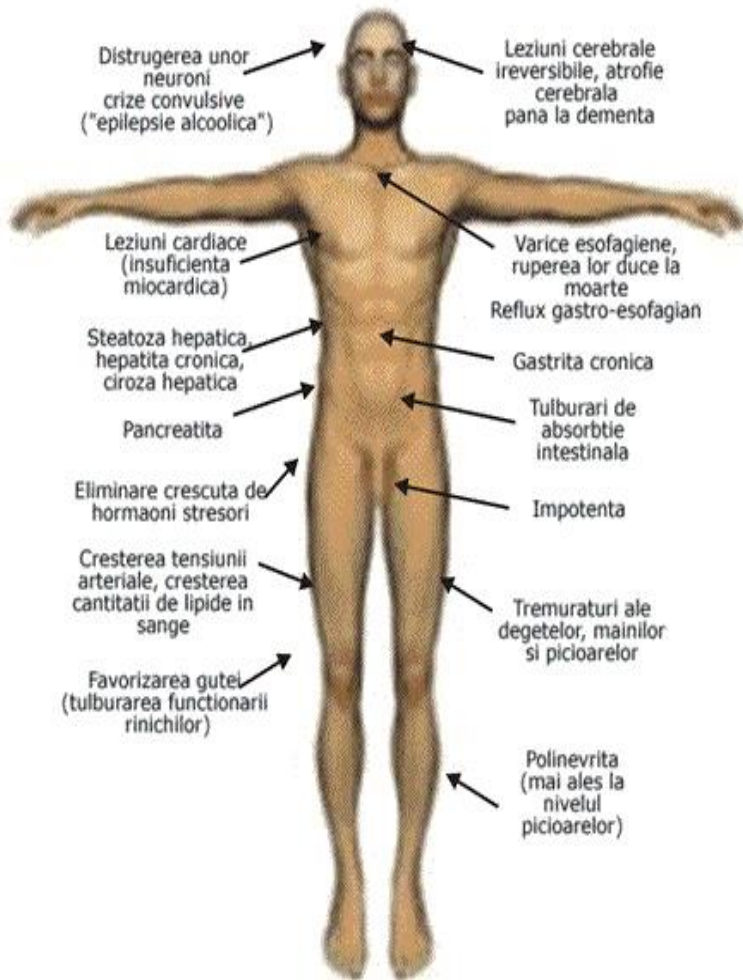
- inhalarea fumului de țigară de către nefumători, într-un mediu în care se fumează

Efecte:

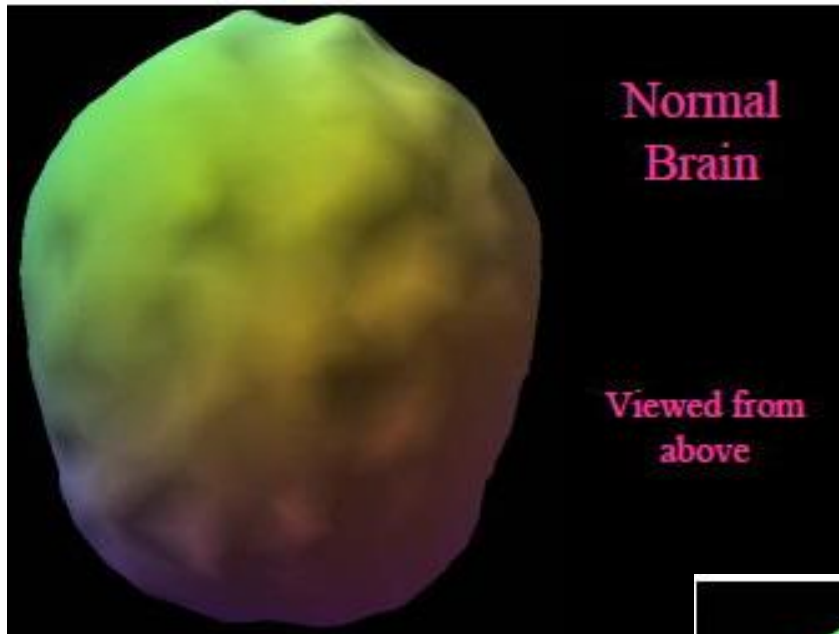
- Dificultăți în respirație
- Iritația ochilor (ochi roșii și lăcrimare)
- Dureri de cap, amețeli
- Iritații ale nasului, gâtului și pieptului
- Tulburări de concentrare
- Greață
- Tuse
- Sensibilitate la îmbolnăviri (răceli)



Efectele alcoolismului asupra organismului



Alcoolul strică tot!

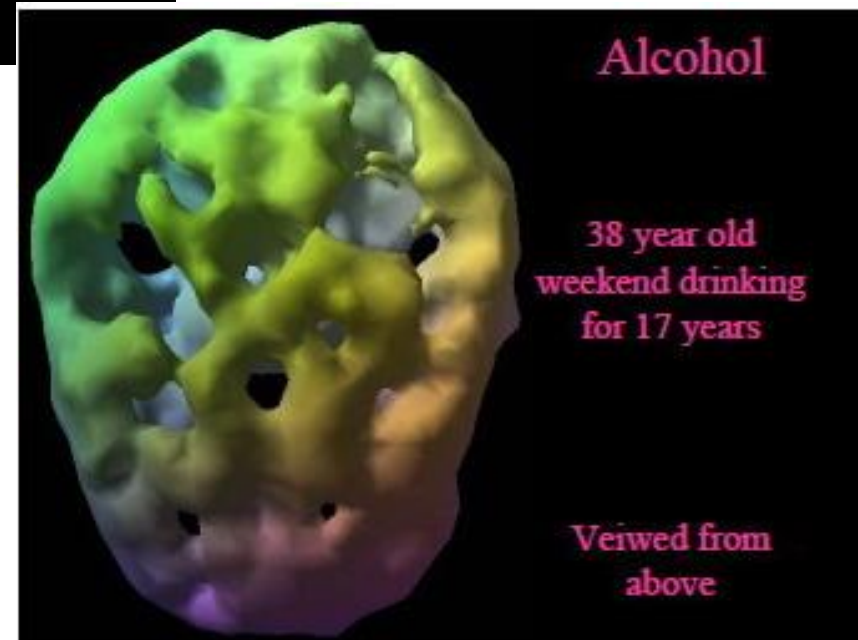


Normal
Brain

Viewed from
above

**PERSOANĂ CARE NU A
CONSUMAT
ALCOOL ÎN EXCES**

**PERSOANĂ CARE A
CONSUMAT
ALCOOL TIMP DE 17 ANI**



Alcohol

38 year old
weekend drinking
for 17 years

Viewed from
above

