

(c) Območno združenje Rdeči Križ Murska Sobota

Hormonov

HORMONI

ACTH je hormon hipofize, ki stimulira skorjo nadledvičnih žlez.

Glukokortikoide: kortizol, hidrokortizon in kortikosteron izloča nadledvična žleza. Omenjeni hormoni vplivajo na presnovo telesa. Pospešujejo izgorevanje maščob in beljakovin (sproščanje energije). Zavirajo delovanje imunskega sistema.

Mineralokortikoidi: vplivajo na promet vode v organizmu.

Adrenalin izloča sredica nadledvične žleze. Povzroča številne učinke: hitrejše utripanje srca, hitrejše dihanje, razširjenje krvnih žil mišic, pospešeno izločanje sladkorja iz jeter, zvišan krvni pritisk, zoženje krvnih žil trebušne votline, zvišan krvni sladkor, povečana sposobnost strjevanja krvi, zmanjšano izločanje seča, suha usta.

bolezni srca in ožilja,

BOLEZNI SRCA IN OŽILJA

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok umrljivosti in obolevnosti. Pri več kot 50 % umrlih so vzrok smrti bolezni srca in ožilja.

Najpogostejši **dejavniki tveganja** za nastanek bolezni srca in ožilja so: premalo telesne aktivnosti, nezdrava prehrana, debelost, sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak, zvišane maščobe in holesterol v krvi, zvišan krvni sladkor, kajenje, stres.... Na omenjene dejavnike je možno vplivati z izboljšanjem življenjskega sloga.

Nasveti:

- Bodimo **telesno aktivni**.
- **Prehranjujemo se zdravo**.
- Vzdržujemo **primerno telesno težo**.

Kako lahko določimo ali je naša telesna teža primerna? Običajna metoda za oceno prehrabnega stanja odraslih oseb je določanje **indeksa telesne mase (ITM)**. Indeks telesne mase določimo tako, da telesno težo v kilogramih podelimo s kvadratom telesne višine v metrih.

$$\text{ITM} = \frac{\text{teža v kg}}{(\text{višina v metrih})^2}$$

primer

telesna teža 70 kg

višina 1.6 m (160 cm)

(c) Območno združenje Rdeči Križ Murska Sobota

$$\frac{70}{1.6 \times 1.6} = \frac{70}{2.56} = \text{ITM} = 27$$

Vrednosti ITM

Pod 18.5 = podhranjenost

18.5 – 24.9 zaželena teža

25.0 – 29.9 = čezmerna teža

30.0 – 34.9 = I stopnja debelosti

35.0 – 39.9 = II stopnja debelosti

nad 40 = II stopnja debelosti

- Bodimo **nekadilci**.
- Bodimo **zmerni pri uživanju alkohola**.
- Kontrolirajmo **krvni tlak, holesterol in krvni sladkor**.
- Poučimo se o **zdravem življenjskem slogu**.
- Upoštevajmo navodila zdravnika.

[zdrava prehrana](#)

ZDRAVA PREHRANA

Prehranska priporočila CINDI

- **V jedi uživajmo!**
- **Jejmo pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora!**
- **Bodimo vsak dan telesno dejavni in jejmo toliko, da bo naša telesna teža normalna!**
- **Večkrat na dan jejmo kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku! Izbirajmo polnozrnat izdelke!**
- **Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejmo veliko zelenjave in sadja!**
- **Jejmo čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe (na pr. mesne izdelke, namaze...)! Omejimo količino mesa in mesnih izdelkov! Izbirajmo puste vrste mesa! Enkrat ali dvakrat na teden uvedimo brezmesni dan.**

(c) Območno združenje Rdeči Križ Murska Sobota

- Dnevno uživajmo zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke!
 - Čim redkeje uživajmo slaščice in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane pijače)!
 - Hrano solimo čim manj in omejimo uživanje že pripravljenih slanih jedi!
 - Hrano pripravljajmo na zdrav način in higiensko neoporečno! Hrano dušimo, kuhajmo ali pecimo, vendar je ne cvrimo. Dodajajmo ji čim manj maščob, soli in sladkorja!
 - Če pijemo alkohol, ga pijmo malo in ne vsak dan!
 - Zavedajmo se, da je dojenje najustreznejši in zadosten vir prehrane dojenčkov do šestega meseca starosti!
-

[počitek in dovolj spanja](#)

SPANJE, POČITEK

Zakaj spimo, kaj se dogaja med spanjem, zakaj nekateri potrebujejo več, drugi manj spanja, so vprašanja, na katera še vedno ne znamo povsem odgovoriti. Danes vemo, da spanje ni počitek možganov in živčevja. Še več. Posamezni predeli možganov so bolj aktivni med spanjem. Takrat se izločajo nekateri hormoni. Rastni hormon se izloča izključno med globokimi fazami spanja. Spanje je fiziološko stanje. Spreminja se s starostjo. Tako na primer novorojenček prespi okrog 16 ur dnevno. S starostjo se potreba po spanju zmanjšuje. Potreba po spanju je odvisna od individualnih razlik. Drži pa, da v povprečju potrebujemo 8 ali več ur spanja.

Če ne zadostimo potrebam po spanju se pojavijo utrujenost, motnje koncentracije in spomina, razdraženost, dnevna zaspanost.....

ZLATA PRAVILA ZA DOBER SPANEC



- **Stalna ura uspavanja in prebujanja**
- **Izogibanje fizični dejavnosti in vroče kopeli tik pred spanjem**
- **Fizična dejavnost popoldan**
- **Srednja temperatura spalnega prostora**
- **Primerno ležišče**
- **Popolna tema med spanjem, brez hrupa**

(c) Območno združenje Rdeči Križ Murska Sobota

- **Izogibanje težkemu večernemu obroku, pitju alkohola in poživiljajočih pijač**
- **Dovoljeno je le kratkotrajno spanje zgodaj popoldan**
- **ob nočnem ali jutranjem prebujanju je potrebno zapustiti posteljo**

NASVET: vaš otrok naj tudi v času vikenda ne spremeni urnika spanja (TV ali podobno).

Poskrbite, da bo vaš otrok dovolj spal!

POČITNICE, ODDIH

- **Privoščimo si počitnice. Ne glede na delo, ki ga opravljamo, potrebujemo počitnice.**
- **Privoščimo si oddih na koncu tedna.**
- **Prekinjajmo delo z rednimi odmori.**

humor in smeh

HUMOR IN SMEH ZA ZDRAVJE IN SREČO

HUMOR IN SMEH- KORISTI




- **KREPI OBRAMBO TELESA**
- **TELOVADBA ZA SRCE**
- **ZMANJŠUJE STRESNE HORMONE**
- **ZMANJŠUJE BOLEČINO**
- **SPROŠČA MIŠICE...**

Ali je smeh zdravilo?

DA!

- **ker ga lahko predpisuje in jemlje vsak !**

(c) Območno združenje Rdeči Križ Murska Sobota

-  **ker ga lahko vsak zaužije v neomejeni količini !**
-  **ker nobena količina tega »zdravila« ni škodljiva !**
-  **ker to »zdravilo« nima stranskih učinkov !**

»Dan brez smeha je izgubljen.«

»Nasmeh se vedno povrne tistemu, ki ga podari.«

»Na svetu bo lepo takrat, ko bodo ljudem tekle solze samo takrat, ko se bodo smejali.«
