



*Sydämesi
hyvinvointi
Tee siitä numero.*



Sydämesi hyvinvointi

Sydämesi hyvinvointi -esitteen avulla voit perehtyä tekijöihin, jotka vaikuttavat omaan sydänterveyteesi. Uskomme, että sinun kannattaa tutustua näihin eri tekijöihin ja samalla miettiä, mitä hyötyä sinulle olisi elintapojen muuttamisesta. Voit nauttia elämästä enemmän, kun pidät huolta sydämesi terveydestä.

Ensi askel kohti terveellisempää elämää ja sydämen hyvinvointia on selvittää omaan terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat asiat. Koska viimeksi mittautit kolesterolisi tai verenpaineesi? Mitä arvosi kertovat? Kertamittaus ei riitä, koska arvot voivat muuttua joskus nopeastikin. Samalla kannattaa arvioida elintapoja: kuinka paljon liikut, miten syöt ja juot, tupakoitko?

Tunnistatko omat riskitekijäsi?

Ikä, sukupuoli ja perimä ovat tekijöitä, joihin ei voi itse vaikuttaa. Kohonnut kolesteroli ja verenpaine sekä diabetes, liikapaino, tupakointi ja stressi lisäävät vaaraa sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Onneksi ne ovat tekijöitä, joihin voi myönteisesti vaikuttaa omilla elintavoillaan. Kun suunnittelet muutoksia, mieti ja kirjaa ylös sivun 15 kysymysten avulla, mitä voisit tehdä toisin.

Kolesteroli

Liian korkea kolesteroli on yksi merkittävimmistä sydän- ja verisuonisairauksiin altistavista tekijöistä. Kohonnut kolesteroli ei näy ulospäin. Kolesteroli voi olla liian korkea niin laihalla kuin ylipainoisella, vanhalla tai nuorella.

Veren suuri kolesterolipitoisuus voi ahtauttaa ja tukkia verisuonia. Kolesterolin kertyminen verisuonten seinämiin tapahtuu hitaasti, useiden vuosien aikana. Ahtaautuneessa verisuonessa verenkulku hidastuu tai estyy kokonaan ja esimerkiksi sydämen omien verisuonten tukkeutuessa seurauksena on sydäninfarkti.

Mitä kolesteroli on?

Kolesteroli on pääasiassa maksan tuottamaa rasva-ainetta, jota saamme myös ruoasta. Tarvitsemme kolesterolia mm. solukalvojen ja hormonien muodostamiseen. Kolesteroli ei liukene vereen, minkä vuoksi sitä kuljetetaan verenkierrossa kantaja-aineiden avulla. Näistä tärkeimmät ovat LDL ja HDL.

LDL, paha kolesteroli, kuljettaa elimistössä kolesterolia soluihin. Solut ottavat tarvitsemansa kolesterolin ja ylimääräinen kolesteroli jää verenkiertoon. Ylimääräinen kolesteroli kertyy verisuonten seinämiin, ahtauttaa verisuonia ja lisää vaaraa sairastua sydän- ja verisuonitauteihin.

HDL, hyvä kolesteroli, imee kudoksista ja verisuonten seinämistä ylimääräisen kolesterolin ja kuljettaa sen takaisin maksaan hävitettäväksi. HDL-kolesterolia kutsutaan hyväksi, koska se pitää sydämen ja verisuonet terveinä.

Suosittelut kolesteroliarvot

Kokonaiskolesteroli	< 5 mmol/l
LDL-kolesteroli	< 3 mmol/l
HDL-kolesteroli	> 1 mmol/l

Valtimotautia sairastaville tai sydän- ja verisuonisairauksien riskiryhmiin kuuluville (esim. diabeetikoille) kokonaiskolesterolin suositusarvo on < 4.5 mmol/l ja LDL-kolesterolin < 2.5 mmol/l.



Kuinka saan omat kolesteroliarvoni alenemaan?

Kolesteroliarvoja voi onneksi alentaa ruokavaliomuutosten ja tarvittaessa lääkehoidon avulla. Terveelliset elintavat ja ruokavalioremontti ovat ensisijaiset keinot alentaa kolesteroliarvoja. Ruokavaliossa tärkeintä on saada rasvan laatu mahdollisimman pehmeäksi. Hyviä pehmeiden rasvojen lähteitä ovat margariini, kasvirasvavaliitteet ja kasviöljyt. Kasvisteroleilla täydennetyt tuotteet alentavat kolesterolia tehokkaasti ja tuovat siksi lisätehoa kolesterolin alentamiseen. Juustot, voi, rasvaiset liha- ja maitotuotteet sekä makkarat sisältävät paljon kovaa tyydytynyttä rasvaa, joka kohottaa veren kolesteroliarvoja.

Pysyvien ruokavaliomuutosten avulla kolesteroli voi alentua 20–30 prosenttia. Jos kolesterolitaso ei laske omin keinoin, lääkärin kanssa voidaan tarvittaessa sopia lääkityksestä. Terveellinen ruokavalio tukee lääkettä.

Oma kolesteroliarvo kannattaa selvittää. Jo pienetkin muutokset veren rasva-arvoissa vaikuttavat sairastumisvaaraan, joten kolesterolin alentaminen kannattaa aina. Lisää tietoa kolesterolista ja sen alentamisesta saat Sydämesi hyvinvointi / Kolesteroli -esitteestä.

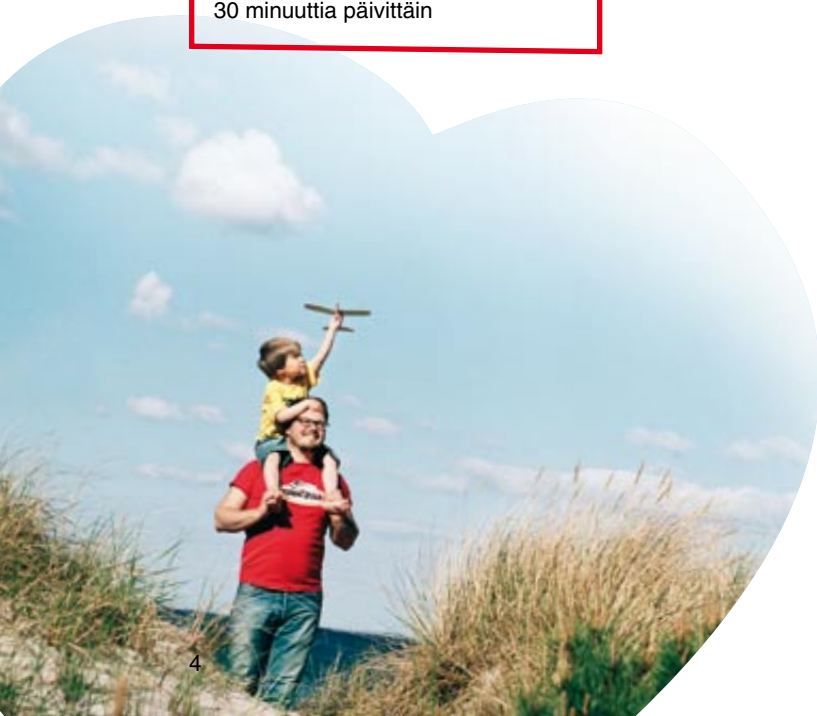
Hyödyllisiä neuvoja

Syö terveellisesti
(kts.ohjeita kohdasta ruokavalio)

Lopeta tupakointi

Laihduta, jos olet ylipainoinen

Pyri liikkumaan reippaasti vähintään
30 minuuttia päivittäin



Verenpaine

Kohonnut verenpaine ei yleensä aiheuta mitään oireita, ja siksi verenpaine voi olla koholla pitkäänkin ilman, että sitä huomataan. Hoitamattomana kohonnut verenpaine kasvattaa sydänkohtauksen tai aivohalvauksen vaaraa ja munuaisten toiminta saattaa heikentyä. Mitä korkeampi verenpaine, sitä suurempi vaara. Paras tapa seurata tilannetta on pyytää lääkäriä tai hoitajaa mittaamaan verenpaine säännöllisesti.

Tavoiteltava ja ihanteellinen verenpaine

Tavoiteltava verenpainetaso on 130/85
Ihanteellinen verenpainetaso on 120/80

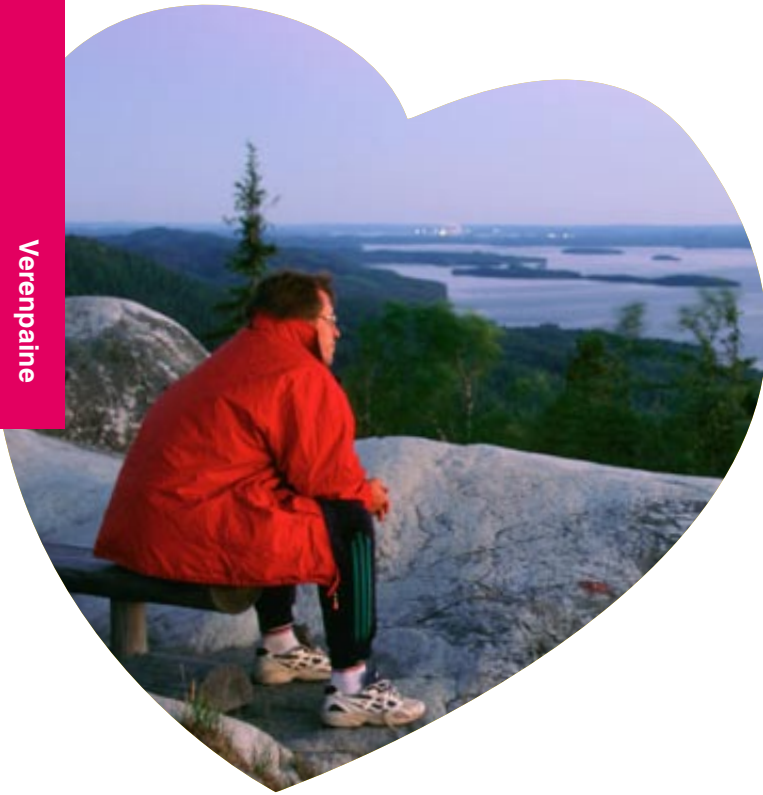
Mitä verenpaine on?

Verenpaineella tarkoitetaan verisuonissa kiertävän veren painetta. Verenpaineen syntyyn vaikuttavat sydämen pumppausvoima ja verisuonten koko. Suurempi luku (130) tarkoittaa painetta, joka syntyy jokaisen sydämenlyönnin aikana eli silloin, kun sydän tekee työtä. Pienempi luku (85) tarkoittaa painetta, joka vallitsee sydämen lyöntien välillä eli silloin, kun sydän on levossa.

Verenpaine vaihtelee vuorokauden aikana. Fyysinen rasitus, kiihtyminen tai stressi saattavat väliaikaisesti nostaa verenpainetta, mikä on täysin normaalia. Verenpaine kohoaa, kun suurten verisuonten seinämät menettävät kimmoisuutta ja muuttuvat jäykemmiksi pienten verisuonten ahtautuessa.

Korkeaa verenpainetta ei voida todeta yhden mittauksen perusteella, vaan verenpaine on hyvä mittaattaa säännöllisesti. Kun arvot ovat toistuvasti yli suositusarvojen, puhutaan kohonneesta verenpaineesta.





Kuinka voin alentaa verenpainettani?

Kohonnut verenpaine voi johtua monesta eri tekijästä, kuten ylipainosta, liiallisesta alkoholinkäytöstä, liikunnan puutteesta, vääristä ruokatottumuksista ja stressistä. Joidenkin lääkkeiden ja sairauksien sivuvaikutuksena verenpaine voi myös kohota. Ruokatottumusten osalta helposti toteutettava muutos on suolan käytön vähentäminen. Runsas suolankäyttö saattaa kohottaa verenpainetta.

Hyödyllisiä neuvoja

Tarkkaile painoasi.

Syö terveellisesti. Lisää kasvisten, marjojen ja hedelmien käyttöä. Niissä on runsaasti kaliumia, joka auttaa alentamaan verenpainetta. Käytä vähemmän suolaa. (Kts. lisää ohjeita kohdasta ruokavalio.)

Rajoita runsasta alkoholinkäyttöä. Alkoholi nostaa usein verenpainetta.

Lisää liikuntaa.

Lopeta tupakointi. Jokaisen poltetun tupakan jälkeen verenpaine kohoaa hetkellisesti.

Diabetes

Diabetestä on kahta tyyppiä: tyyppi 1 ja tyyppi 2. Ilman hoitoa diabeetikoilla on liian korkea verensokeritaso. Tyyppi 1 diabeteksessa elimistö ei tuota insuliinia ja se korvataan elinikäisellä insuliinihoidolla. Tyyppi 2 diabeteksessa insuliinin vaikutus on heikentynyt tai elimistö ei tuota sitä riittävästi.

Tyyppi 2 diabeteksen voi ehkäistä

Yleisin diabeteksen muoto on tyyppi 2 diabetes eli aikuistyyppiin diabetes. Sen taustalla on joukko valtimotaudin vaaratekijöitä, kuten kohonnut verenpaine, kohonnut kolesteroli ja ylipaino.

Vaikka tyyppi 2 diabetes on usein periytyvä, sen puhkeamista voidaan viivyttää tai se voidaan ehkäistä elintapojen avulla. Tärkeää on painonhallinta liikunnan ja ruokavalion avulla sekä tupakoinnin lopettaminen. Koska tyyppi 2 diabeetikoilla on 2-4 kertainen vaara sairastua sepelvaltimotautiin, on kolesteroliarvojen kurissa pitäminen yksi avainasioista. Diabeetikoille kolesteroliarvojen suositukset ovat tiukemmat kuin muille: kokonaiskolesteroli alle 4,5 mmol/l ja LDL-kolesteroli alle 2,5 mmol/l.

Kuinka diabetes voi vaikuttaa minuun?

Jos verensokeri on pysyvästi liian korkea, voi seurauksena olla haitallisia muutoksia paitsi valtimoissa myös pienissä verisuonissa. Seurauksena voi olla mm. näön heikkeneminen, munuaisten toiminnan heikkeneminen tai ääreisverenkierron heikkenemisen myötä syntyvät haavaumat jalkoihin.



Mistä voin tietää, onko minulla diabetes?

Diabeteksen oireet johtuvat siitä, että verensokerin arvot ovat liian korkeat. Tyypin 2 diabetes kehittyy yleensä hitaammin ja se on monesti vähäoireinen tai oireeton taudin alkuvuosina.

Tyypin 1 diabetes kehittyy paljon nopeammin ja oireet ovat tavallisesti hyvin selvät. Oireina voi olla lisääntynyt janontunne, virtsaamistarve, painon putoaminen ja väsymys.

Tutustu tämän esitteen ehdotuksiin liikunnan lisäämiseksi ja ruokavalion muuttamiseksi terveellisempään suuntaan. Älä yritä muuttaa kaikkea yhdellä kertaa, muutama pieni muutos alkuun ja huomaat selvän eron!

Hyödyllisiä neuvoja

Laihdata, jos olet ylipainoinen. Painonpudotus laskee veren sokeriarvoja, verenpainetta ja kolesterolia.

Lisää liikuntaa. Pyri liikkumaan kohtalaisen reippaasti vähintään 30 minuuttia päivässä. Liikunnan lisääminen auttaa tasaamaan veren sokeriarvoja.

Lopeta tupakointi. Tupakoiminen on erityisen vaarallista diabetesta sairastaville, koska se lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin.

Syö terveellisesti ja säännöllisin väliajoin.

Ruokavalio

Mitä on terveellinen ruoka?

Terveellinen ruokavalio on monipuolista. Se sisältää runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä mahdollisimman vähän kovaa tyydyttyynyttä rasvaa, jota on esimerkiksi runsasrasvaisissa, makeissa ja suolaisissa leivonnaisissa, rasvaisissa liha- ja maitotuotteissa, juustossa, voissa ja voipohjaisissa levitteissä. Kun ruoasta saatu energiamäärä vastaa elimistön kuluttamaa energiamäärää, paino pysyy terveellisissä lukemissa. Tärkeää on, että syö ruokaa, josta itse pitää.

Miksi minun pitäisi syödä terveellisesti?

Suuri osa nykypäivän sairauksista on seurausta syömämme ruuan laadusta ja määrästä. Syöme usein liian paljon etenkin kovaa tyydyttyynyttä rasvaa sekä suolaa ja sokeria sisältäviä ruokia. Ruokavalioomme kuuluu liian vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Terveellinen ruokavalio vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin sekä syöpäsairauksiin ja tyyppin 2 diabetekseen.

Syötkö terveellisesti?

Vastaa seuraaviin kysymyksiin, niin tiedät enemmän:

	Kyllä	Ei
Syötkö päivittäin vähintään 5 annosta* hedelmiä ja kasviksia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käytätkö vähärasvaisia maitotuotteita?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Käytätkö pääasiassa margariineja ja kasvirasvalevitteitä sekä kasviöljyjä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Onko painosi terveellisissä lukemissa? (katso kohdasta painonhallinta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syötkö rasvaista kalaa, kuten lohta tai silakkaa ainakin kahdesti viikossa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juotko päivän aikana 6-8 lasillista vettä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

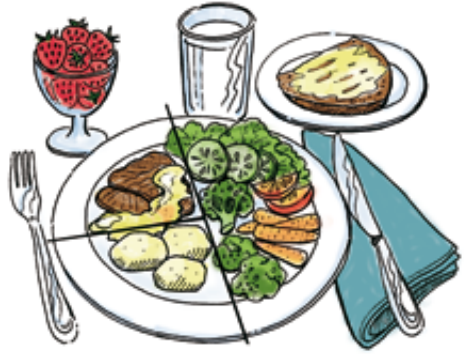
* Päivittäin pitäisi syödä vähintään 400 g kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Yksi annos on noin 80 g eli yksi kourallinen – esimerkiksi yksi banaani, yksi tomaatti tai 2 dl pilkottuja kasviksia. Päivittäin mukaan voi laskea yhden lasillisen tuoremehua.

Jos kyselyyn tuli useita ei-vastauksia, joidenkin ruoka- ja juomatottumusten muuttamisesta olisi sinulle hyötyä.



Lautasmalli opastaa oikeisiin valintoihin.

Täytä ruokalautasestasi puolet kasviksilla, neljäsosa perunalla, pastalla tai riisillä ja neljäsosa lihalla, kanalla tai kalalla. Lisäksi levitä ruis- tai täysjyväleivän päälle margariinia tai kasvirasvavevitettä, valitse ruokajuomaksi vettä tai rasvatonta maitoa ja jälkiruoaksi marjoja tai hedelmiä.




Kuinka syön terveellisesti?

Terveellinen ruokavalio koostuu monesta asiasta. Mutta muista – kaikkea ei tarvitse muuttaa yhdellä kertaa. Muutama pieni muutos alkajaisiksi ja huomaat selvän eron!

Hyödyllisiä neuvoja

Syö vähemmän kovia tyydyttyneitä rasvoja. Nauti vähärasvaisia leikkeleitä. Poista lihasta kaikki näkyvä rasva ja irrota kanasta nahka. Vähennä valmiina ostettavien runsasrasvaisten pikkuleipien, piirakoiden ja kakkujen syöntiä.

Käytä kasviöljyjä ja juoksevia kasviöljyvalmisteita ruoanlaitossa sekä pehmeitä margariineja tai kasvirasvavevitteitä leivällä. Lisää salaattiin pieni annos öljypohjaista kastiketta.

Valitse Sydänmerkillä  merkittyjä tuotteita, sillä ne ovat tuoteryhmässään rasvan määrän ja laadun sekä suolan määrän kannalta parempia vaihtoehtoja.

Suosi rasvattomia, vähärasvaisia ja vähäsuolaisia maitotuotteita.

Syö kalaa ainakin kaksi kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen.

Syö runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, vähintään 5 annosta (n. 400 g) päivässä.

Syö vähäsuolaista täysjyväleipää ja muita viljavalmisteita päivittäin lähes joka aterialla.

Käytä suolaa ja sokeria säästeliäästi ja vältä runsassokeristen ja -suolaisten elintarvikkeiden käyttöä.

Pyri juomaan 1,5 litraa nestettä päivittäin.

Painonhallinta

Ylipainoisten määrä lisääntyy koko ajan. Pääasiallisena syynä tähän on liian vähän liikuntaa sisältävä elämäntyyli, mutta myös epäterveelliset ruokatuotokset vaikuttavat. Ylipaino nostaa verenpainetta sekä kolesteroliarvoja ja rasittaa niveliä. Kun pidät painosi terveellisissä lukemissa, pysyt terveempänä ja olosi on parempi.

Mistä tiedän olevani ylipainoinen?

Koska kehon rakenne on jokaisella erilainen, ei tiettyä ideaalipainoa voida määrittellä. Painoindeksi (BMI) ja vyötärönympäryys kertovat, oletko ylipainoinen ja misä ylimääräinen rasva kehossasi on. Erityisesti vatsan seudulle kertyvät liikkakilot altistavat esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksille sekä tyyppin 2 diabetekselle.

Mittaa vyötärönympäryksesi. Se mitataan paljaalta iholta 1-2 cm navan yläpuolelta. Mitta katsotaan uloshengityksen lopuksi.

Suositus:

naiset alle 80 cm miehet alle 94 cm.

Laske painoindeksisi:

$$\frac{\text{paino (kg)}}{\text{pituus (m)} \times \text{pituus (m)}} = \text{-----} \text{ (BMI)}$$

Painoindeksin tulisi olla välillä 19–25.

Tätä korkeampi painoindeksi kertoo ylipainosta.

Hyödyllisiä neuvoja

Painonpudotuksen pitäisi tapahtua vaiheittain. Suunnittele pudottavasi 1/2–1 kg viikossa, kunnes olet päässyt päämäärääsi. Tähän voi kulua aikaa, mutta ota päivä kerrallaan. Jo 5–10 % painonlaskulla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen.

Yritä liikkua enemmän joka päivä. Jätä auto kotiin ja kävele!

Syö terveellisesti. Älä jätä aterioita väliin. (Kts. kohdasta ruokavalio)

Juo ainakin 6–8 lasillista vettä – siitä et saa energiaa, mutta se antaa kylläisyyden tunteen.

Tarkkaile alkoholin käyttöäsi. Alkoholinpitöisissä juomissa on paljon kaloreita.

Muista! Herkuttelu yhtenä päivänä ei vielä romahduta painonpudotustasi.



Liikunta

Liikkuu voi monella tapaa. Hölkkäämisen, uimisen ja muun aktiiviliikunnan lisäksi liikkuu voi myös päiväskareiden yhteydessä kävelemällä portaat hissien sijasta, siivoamalla tai luomalla lunta. Suositusten mukaan reipasta liikuntaa pitäisi harrastaa päivittäin vähintään 30 minuutin ajan. Suomessa yli kaksi kolmasosaa ihmisistä liikkuu tätä vähemmän. Se ei juuri yllätä, sillä nykyisessä elämäntyyli-ssä istumiseen käytetään kohtuuttoman paljon aikaa.

Miksi minun pitäisi liikkuu?

Liikunnalla on tärkeä merkitys ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Liikunta vähentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitautteihin ja diabetekseen, ja lisäksi sillä on suotuisa vaikutus ylipainon, kohonneen verenpaineen ja kolesteroliarvojen sekä luuston haurastumisen torjunnassa. Liikunta voi myös auttaa näiden hoidossa.

Kuinka minusta tulee aktiivisempi liikkuu?

Arkiliikuntaa voi lisätä monella tapaa. Voit esimerkiksi jättää auton kotiin ja kulkea jalan aina, kun se on mahdollista tai jäädä bussista edellisellä pysäkillä ja kävellä loppumatkan.

Hyödyllisiä neuvoja

Liiku vähintään 30 minuutin ajan useana päivänä viikossa.

Hiljennä vauhtia liikuntatuokion loppua kohden, älä lopeta yhtäkkiä.

Yritä lisätä arkiliikuntaa.

Vaihtelee liikuntamuotoja, jotta eri lihasryhmät saavat harjoitusta.

Keskustele lääkärisi kanssa, jos olet ollut sairaana tai jos sinulla on terveysongelmia, joita liikunta saattaisi pahentaa.



Tupakointi

Polttaako vai eikö polttaa?

Moni haluaisi lopettaa tupakoinnin, mutta uskoo sen olevan liian vaikeaa. Kuitenkin monet onnistuvat siinä. Kun tupakointi lopetetaan, riski sairastua erilaisiin sairauksiin pienenee merkittävästi. Tupakointi altistaa sydän- ja verisuonisairauksille ja useille syöpä- ja hengitystiesairauksille, jotka kaikki voivat heikentää elämänlaatua ja johtaa ennenaikaiseen kuolemaan. Raskaana olevat naiset voivat tupakoimalla tai altistumalla passiiviselle tupakoinnille aiheuttaa vaaraa lapselle.

Tupakoinnin lopettamisen hyödyt huomataan jo lyhyessä ajassa. Verenpaine, pulssi sekä maku- ja hajuaisti palautuvat normaaliksi ja verenkierto käsissä ja jaloissa paranee. Vuoden kuluttua lopettamisesta riski sairastua sydäntautiin on miltei puolittunut.

Miltä oloni tuntuu, kun lopetan tupakoinnin?

Tupakoinnin lopettaminen saattaa aiheuttaa vieroitusoireita: ärtyisyyttä, rauhattomuutta, vapinaa ja yskimistä. Kehosi totuttautuu taas tupakointia edeltäneeseen normaalitilaan. Olosi paranee, kun yleiskuntosi kohenee.

Mikäli lopettaminen tuntuu vaikealta, ota avuksi erilaisia nikotiinin korvikkeita kuten laastari, purukumi, inhalaattori tai nenäsuihke. Näistä sekä tupakoinnin lopettamisryhmistä saat lisätietoa lääkäriltä.



Hyödyllisiä neuvoja

Mieti, miksi ja milloin poltat. Pidä esimerkiksi tupakointipäiväkirjaa ja selaile sitä tarvittaessa myöhemmin.

Päätä, minä päivänä lopetat tupakoinnin kokonaan, ja kerro se läheisillesi.

Jos poltat paljon, vähennä aluksi 2–3 viikon aikana savukkeiden määrää ja lopeta vasta sitten kokonaan.

Tunnista ajankohdat, jolloin halusi polttaa on suurimmillaan. Suunnittele juuri silloin tekeväsi käsilläsi jotain muuta!

Yritä välttää tilanteita, joilla oli tapana innostaa sinua polttamaan.

Vaikeuta tupakointia hävittämällä talosta kaikki savukkeet ja tuhkakupit!

Stressi

Stressiä ei ole helppo määritellä lyhyesti. Eri ihmiset kokevat sen eri tavoin. Stressin tuottama adrenaliini saa yhden kukoistamaan ja toisen tuntemaan olonsa jännittyneeksi. Stressi ei ole vain pelkoa ja paniikkia, vaan päivittäinen tuntemus ponnistelusta, kiireestä ja yrityksestä selviytyä ympäristön meille asetamista vaatimuksista sekä työssä että kotona. Kun päivittäinen jännitys ja paine alkaa huonontaa elämänlaatua ja alamme tuntea itsemme stressaantuneiksi, on aika tehdä asialle jotain.

Mistä tiedän olevani stressaantunut?

Vastaa seuraaviin kysymyksiin, niin tiedät:

	Kyllä	Ei
Tunnetko syyllisyyttä rentoutuessasi - hermostutko, jos et koko ajan paina täysillä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valvotko öisin murehtien huomista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko jännittynyt? Onko niskasi jumissa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko kärsimätön tai ärtyisä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuntuuko siltä, että päässäsi on tuhat asiaa ja sinun on vaikea keskittyä tai tehdä päätöksiä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poltatko aiempaa enemmän tai oletko lisännyt alkoholin käyttöä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syötkö nopeasti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tuntuuko sinusta usein, että vatsassasi on perhosia, suusi kuivuu, kätesi hikoilevat ja sydämesi takoo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jos annoit useita kyllä-vastauksia, on mahdollista, että kärsit stressistä. Opi rentoutumaan ja kontrolloimaan stressiä, niin pystyt sekä nauttimaan enemmän elämästä että pysymään pidempään terveenä. Kokeile erilaisia lähestymistapoja, kunnes huomaat, mikä niistä sopii sinulle.

Hyödyllisiä neuvoja

Tunnista stressin aiheuttajat. Tee lista asioista, jotka laukaisevat sinussa stressin tunteen. Koeta rentoutua näissä tilanteissa.

Mene mukaan rentoihin. Puhu ystäväsi kanssa. Muista, että jaettu murhe on puolitettu murhe. Liikunta auttaa sinua lievittämään stressiä.

Nipistä aikaa rentoutumiseen – vaikka 10 minuuttia kerrallaan. Lue, nauti kylvyistä tai tee jotain muuta, josta pidät. Jos käyt työssä, pidä kiinni lounastauoista.

Opettele sanomaan Ei. Yritä tehdä vain yksi asia kerrallaan. Laita työt tärkeysjärjestykseen ja pyri suunnittelemaan etukäteen. Älä jätä asioita viime tippaan.

Kun suunnittelet muutosta...

Käytä seuraavia kysymyksiä apuna, kun harkitset elintapojesi muuttamista:

Jos muutan elintapojani...

Mitä hyötyä siitä olisi? _____

Mitä haittaa siitä olisi? _____

Jos jatkan kuten tähän asti...

Mitä hyötyä siitä olisi? _____

Mitä haittaa siitä olisi? _____

Tuliko mieleesi asioita, joita uskot voivasi muuttaa – kirjoita ne tähän.

Aion...

1. _____

2. _____

3. _____

**...muista, että yksi
pieni muutos
kerralla riittää.**



Lisätietoja
sydänterveydestä



www.naisensydän.fi



www.kolesteroli-info.fi

www.teesiitanumero.fi