

Kod alkoholičara koji ne prestaju piti smanjuje se očekivano trajanje života za 10 do 15 godina.

Problemi koji se mogu javiti u obiteljima alkoholičara su: narušeni međusobni odnosi, nisko samopoštovanje, depresija, tjeskoba, društveno neprihvatljivo ponašanje, fizički i verbalni sukobi i nasilje, otežana financijska situacija.

Na svaku osobu alkohol djeluje drugačije - ista količina popijenog alkoholnog pića kod svakog čovjeka izaziva različiti stupanj alkoholiziranosti.

## Zapamtite!

- alkohol dopijeva brže u krv ako se pije na prazan želudac;
- ako se pije žestoko piće;
- ako se pije brzo;
- utjecaj alkohola pojačava se s umorom ili stresom;
- utjecaj alkohola pojačava se ako je osoba bolesna;
- utjecaj alkohola pojačava se uz uzimanje nekih lijekova.

Najviša razina alkohola u krvi postiže se za jedan sat nakon konzumiranja!

Nakon obilnijeg konzumiranja alkohola treba proći najmanje 24 sata prije nego se on većim dijelom izluči iz organizma!

**Za potpuno triježnjenje potrebna su dva dana!**



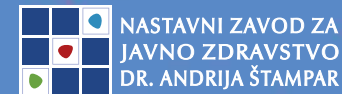
*Stvaramo zdraviju budućnost*

10000 Zagreb, Mirogojska cesta 16

[www.stampar.hr](http://www.stampar.hr)

Služba za javno zdravstvo

e-mail: [jzdravstvo@stampar.hr](mailto:jzdravstvo@stampar.hr)



*Stvaramo zdraviju budućnost*

# Savjeti za zdravlje!

Unaprijeđenje zdravlja pripadnika  
romske nacionalne manjine



# Zdravi stilovi života

## Ključ je u kontroli naših navika!

*Navike stječemo, ali ih možemo i mijenjati. Svjesnim odabirom i aktivnim sudjelovanjem stvaramo navike kojima mijenjamo odnos prema samome sebi i drugima. Ako naučimo kako kontrolirati svoje navike, uvidjet ćemo da su moguće velike promjene uz minimalan napor.*

## OSNOVE PRAVILNE PREHRANE

### Preporuke:

- Jestiti što više raznovrsnih namirnica.
- Povećati unos voća i povrća, cjelovitih žitarica.
- Smanjiti unos crvenog mesa i mesnih prerađevina (suhomesnati proizvodi).
- Smanjiti unos slanih i slatkih grickalica.
- Ne pretjerivati s količinom jela.
- Jestiti češće u manjim obrocima.
- Smanjiti unos soli.
- Izbjegavati gazirana bezalkoholna pića.

## TJELESNA AKTIVNOST

Praktični savjeti:

### **OBAVITE PREVENTIVNI ZDRAVSTVENI PREGLED PRIJE NEGO ZAPOČNETE S VJEŽBANJEM**

Ako tijekom vježbanja osjetite i najmanje zdravstvene smetnje, prekinite s vježbanjem i javite se liječniku.

## ZAGRIJTE SE I ISTEKNITE PRIJE TJELESNE AKTIVNOSTI

Prije svake tjelesne aktivnosti provedite vježbe zagrijavanja i istezanja onih mišića s kojima će se aktivnost provoditi.

Obratite pažnju da prvo provedete vježbe zagrijavanja, a nakon toga istezanje.

Vježbe zagrijavanja provodite niskim (laganim) intenzitetom u trajanju od pet do deset minuta.

## KOMBINIRAJTE AEROBNE VJEŽBE S VJEŽBAMA SNAGE

## ODREDITE OPTIMALAN INTENZITET OPTEREĆENJA

## POSTUPNO POVEĆAVAJTE OPTEREĆENJE I TRAJANJE AKTIVNOSTI

Ako duži period niste vježbali započnite s niskim intenzitetom i kraćim trajanjem aktivnosti pa postupno povećavajte do željene razine.

## NAKON VJEŽBANJA SE ISTEKNITE

## ALKOHOL I PUŠENJE

### Zašto je pušenje štetno?

Pušenje duhana danas smatramo jednim od značajnijih čimbenika rizika za zdravlje. Najpoznatiji sastojak cigareta je spoj koji uzrokuje ovisnost – nikotin. Ostali su razne vrste katrana, amonijak, toluen, ugljični monoksid (otrovni plin), kadmij, itd.

Sa svakim dimom cigarete u tijelo se unosi više od 4.000 raznih kemikalija, od kojih je 3.000 štetno za dišni sustav, a pedesetak može uzrokovati rak.

### Najčešće bolesti koje su izravno povezane s pušenjem:

- kronična opstruktivna plućna bolest (KOPB),
- rak bronha i pluća, usne šupljine, grla, jednjaka,
- ishemična bolest srca,
- aneurizma (proširenje) aorte,
- rak mokraćnog mjehura,
- rak gušterače,
- moždani udar.

Osobe bilo koje dobi, koje već imaju zdravstvenih problema vezanih uz pušenje, još uvijek mogu imati značajnu korist prestankom pušenja.

## Prestati pušiti može svatko i nikad nije kasno prestati!

### Zašto je alkohol štetan?

Alkohol je prvo sredstvo ovisnosti koje probaju mlade osobe, to je psihoaktivna droga tj. kemijska tvar izrazito fiziološkog učinka jer mijenja funkcije mozga što rezultira privremenom promjenom zapažanja, shvaćanja, raspoloženja, svijesti ili ponašanja. Na jednu osobu koja pije postoji još jedna do četiri osobe koje zbog toga pate.