

ШТА МОЖЕТЕ ДА УЧИНИТЕ ДА ПОБОЉШАТЕ СВОЈЕ ЗДРАВЉЕ НА РАДНОМ МЕСТУ?

Предлажемо десет једноставних корака:

1. Не прескачите оброке! Једите пет пута дневно, умерено и разноврсно.
 2. Бирајте шта једете. Уколико на радном месту имате кантину залажите се за правилну исхрану или понесите оброк од куће. Избегавајте да једете пецива и прерађену храну јер садржи више соли и засићених масноћа, а унесите што више свежег воћа и поврћа.
 3. Избаците или ограничите унос алкохола.
 4. Будите физички активни - пожељна је свакодневна полчасовна шетња брзим ходом.
 5. Уместо аутобусом или колима идите бициклом или пешке до посла. Ако то није могуће изађите из аутобуса раније и прошетајте. Користите степенице уместо лифта. Паузи искористите за шетњу.
 6. Реците НЕ пушењу - ризик за појаву срчаног удара биће преполовљен годину дана од престанка пушења.
 7. Инсистирајте да Ваше радно окружење буде средина без дуванског дима.
 8. Одржавајте пожељну телесну тежину. Гојазност поред тога што је болест сама по себи, носи повећан ризик настанка повишеног крвног притиска који је фактор број један за појаву можданог удара и одговоран је за појаву половине свих болести срца.
 9. Упознајте се са својим ризиком - посетите свог изабраног лекара који ће урадити потребна мерења (крвни притисак, телесна тежина и висина, обим струка) и лабораторијске анализе (масноће у крви). Знајући свој укупан ризик заједно са својим лекаром можете да направите специфичан план за побољшање свог здравља.
 10. Потрудите се да смањите стрес на послу - доказано је да је стрес повезан са пушењем, неправилном исхраном, конзумирањем алкохола који су значајни фактори ризика за настанак болести срца и крвних судова. Искористите паузу - изађите на свеж ваздух, протегните се или вежбајте по пет минута током радног дана, идите степеницама уместо лифтом.
- Не заборавите - само Ви можете да сачувате своје здравље. Превентивни прегледи у Дому здравља су доступни сваком пацијенту. Обавите превентивне прегледе на време и посаветујте се са својим изабраним лекаром како да смањите ризик и унапредите своје здравље.