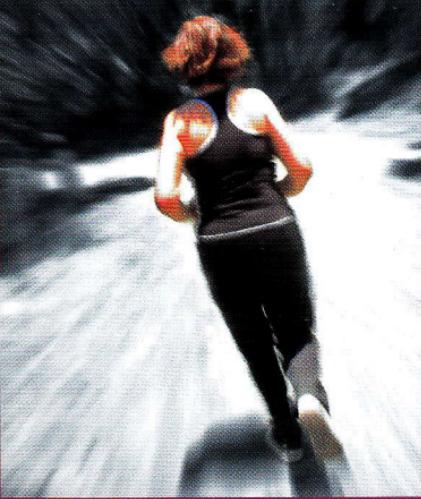
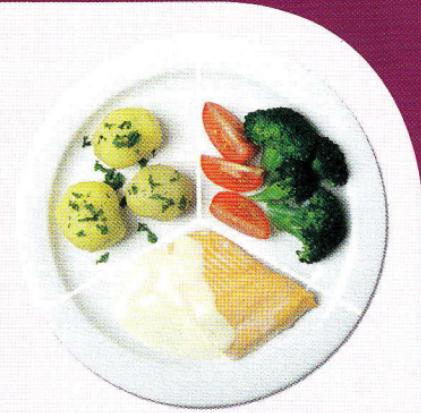


# Hefur þú velt fyrir þér lífsstíl þínum?



HAL, HÓPUR AUKINNA LÍFSGÆDA



**HSA**  
HEILBRIGÐISSTOFNUN  
AUSTURLANDS

# STAÐREYNDIR UM ÁFENGI



Mannfólkisíð er ólíkt. Við þolum mismikið áfengi og viðbrögð okkar við því eru mismunandi. Flest drekkum við í góðra vina hópi til að skemmta okkur. Sumir verða glaðir, aðrir þreyttir, árasargjarnir eða þunglyndir.

Flestir finna þegar tími er kominn til að hætta að drekka, aðrir eiga erfitt með að setja sér mörk. Það er ekki óalgengt að einstaklingar skaði sig með drykkju án þess að vita það.

Um 10% Íslendinga drekka áfengi að hættumörkum. Þessu fylgir aukin hætta á félagslegum og heilsufarslegum vandamálum, svo sem; fjölskylduvandamál, þreyta, slys, svefnvandamál, kvíði, þunglyndi, hár blóðþrýstingur og fleira. Að drekka áfengi að hættumörkum felur ekki í sér að einstaklingur sé háður áfengi heldur að hann drekki meira en það sem heilsusamlegt er fyrir hann í nánustu framtíð og einnig til langtíma litið.

Í fjölda tilfella er mikilvægt að drekka alls ekki áfengi - þegar keyra á bíl, þegar konur eru barnshafandi, fyrir aðgerðir, eða þegar tekin eru lyf sem fara ekki með áfengi og fleira.

## KYNJAMUNUR

Konur þola áfengi verr en karlmenn. Konur vega oftast minna, hafa minna vatn og meiri fitu en karlmenn, brjóta áfengi hægar niður og fá 25% meira áfengismagn í blóðið við sömu áfengisinntöku. Hafa ber þetta í huga þegar fólk skiptir með sér vínflösku.

Ef við komumst að því að við drekkum áfengi yfir hættumörkum er í mörgum tilfellum tiltölulega auðvelt að minnka neysluna. Með því að halda dagbók yfir áfengisdrykkju, er hægt að sjá hve mikið við drekkum og dæma um það sjálf hvort við drekkum yfir hættumörkum.

Ef við fylgjum þeim leiðbeiningum sem lýst er í þessum bæklingi getum við notið jákvæðra eiginleika áfengis án þess að stefna heilsunni í hættu.



# SJÁLFSMAT - ÁFENGI

Líttu á myndina hér að neðan og athugaðu áfengisneyslu þína. Reiknaðu út vikuneyslu með því að telja drykkina sem þú drekkur á dæmigerðri viku.

## EINN DRYKKUR SAMSVARAR



Ein flaska bjór (33cl)  
um 5%



Eitt lítið vínglas  
um 1,5 desilítrar



Millisterkt 18-20%  
0,8 desilítrar



Sterkt vín 40%  
0,4 desilítrar

Stór dós af bjór 5% er 1,5 drykkur.

Stór dós af sterktum bjór 7-8% er 2 drykkir.

Stór dós af sterktum bjór 9-10% er 3 drykkir.

Ég drekk samtals \_\_\_\_\_ drykki á viku.

## ÁHÆTTUMAT

**Karlmaður:** Ef þú drekkur meira en 14 drykki á viku eða meira en 5 drykki í hvert sinn er drykkjumynstur þitt á áhættustigi.

**Kvenmaður:** Ef þú drekkur meira en 10 drykki á viku eða meira en 4 drykki í hvert sinn er drykkjumynstur þitt á áhættustigi.

## RÁÐ VARÐANDI ÁFENGI

Ef þú ert kominn á áhættustig varðandi fjölda drykkja á viku reyndu þá að fækka þeim tilefnum sem þú finnur þér til að fá þér í glas. Það hjálpar að finna sér eitthvað annað að gera í þeim tilfellum.

Ef þú ert kominn á áhættustig varðandi fjölda drykkja í hvert sinn skaltu reyna að fækka þeim skiptum sem þú dettur í það, undir einu sinni í mánuði. Reyndu að ákveða hve mikið þú ætlar að drekka í þau skipti sem þú veist að þú ætlar að detta í það og reyndu að minnka neysluna í hvert sinn smá saman.

Reyndu að drekka léttari bjór, eða minnka áfengismagnið í þeim bjór sem þú drekkur.

## STAÐREYNDIR UM TÓBAK



Að hætta að reykja minnkar áhættu á að fá um 40 sjúkdóma sem eru tengdir reykingum. Þeir sem hætta að reykja tiltölulega snemma lengja líf sitt um að meðaltali 7-8 ár. Reykingar drepa um 700 íslendinga á ári. Flestir þeir sem fá kransæðastíflu sem leiðir til dauða fyrir 50 ára aldur reykja. Lungnasjúkdómar, krabbamein, heila- og hjartaáföll, getuleysi, bakverkir og tannlos eru dæmi um sjúkdóma sem eru miklu algengari meðal reykingafólks.



Að hætta að reykja eða nota munntóbak eru stærstu jákvæðu breytingar sem fólk getur gert til að bæta heilsu. Það er ekki bara að heilsan batni og fjárráðin aukist heldur fær fólk betra bragðskyn og getur notið matarins betur. Ef fólk hættir er mikilvægt að forðast að leita í sælgæti og sæta drykki, ávextir og grænmeti eru hollari og fitueiningasnauðari auk þess að minnka tóbakslöngunina.

Það er þess virði að stofna reikning og leggja inn þá peninga sem fóru í tóbak. Þá sér fólk fljótt hversu mikið það eyddi í tóbak og getur sparað fyrir einhverju sem það hefur lengi langað til að kaupa.

### MUNNTÓBAK

Áhrif munntóbaks á mannslíkamann eru ekki eins vel rannsókuð og áhrif reyktóbaksins. Á ráðstefnu 2005 var þó staðfest að munntóbak veldur staðbundnum skaða í slímhúðum, losar tennur og skaðar tannrótina. Ekki er hægt að útiloka krabbameinsmyndun. Nikótinið í munntóbakinu veldur hraðari þúls, hækkan blóðþrýstings, hækkar blóðfitur og eykur hættuna á að fá kransæðastíflu og sykursýki.

Að nota munntóbak í stað þess að reykja eykur hættu á að verða háður munntóbaki og sumir fara að nota hvoru tveggja. Í dag eru til margar leiðir til að hjálpa bæði reykingafólki og þeim sem nota munntóbak að hætta.

Margir sem nota tóbak vilja hætta en hafa ekki trú á því að þeim takist það. Til þess að auðvelda ákvörðunina er vert að velta eftirfarandi fyrir sér.

- hvaða ávinnung hef ég af því að hætta?
- hverjir eru ókostirnir við að hætta?
- hversu miklum peningum eyði ég í tóbak?

## SJÁLFSMAT - TÓBAK

Spurningar um tóbak	Svar	Stig
Hversu löngu eftir að þú vaknar reykir þú fyrstu sígarettuna?	innan 3 mínútna 4-30 mínútur 31-60 mínútur eftir 60 mínútur	4 3 2 1
Hversu margar sígarettur reykir þú daglega?	0-10 11-20 20-30 fleiri en 30	1 2 3 4

**Reikningur stiga:** Mest er hægt að ná 8 stigum. Því fleiri stig því háðari ertu tóbaki. Fá stig þýða að þú ert ekki mjög háður tóbaki en þú ert samt jafn útsettur fyrir skaðlegum verkunum þess. Gott ráð er að byrja að hugsa um ávinninginn af því að hætta að reykja.

**Munntóbak - neftóbak (snus) er einnig ávanabindandi. Hægt er að reikna út stig fyrir það á svipaðan hátt.**

### RÁÐ TIL AD HÆTTA AD NOTA TÓBAK

- hugsaðu um af hverju þú vilt hætta, hver er ávinningurinn?
- ákveddu daginn sem þú ætlar að hætta.
- þar til þú hættir, settu þér reglur, dæmi: Reykja bara úti, reykja ekki í vinnunni.
- þegar þú hættir er mikilvægt að hætta alveg þó það komi fráhvarfseinkenni svo sem svimi, einbeitingarörðugleikar, eirðarleysi og skapvonska, þetta er eðlilegt.
- næstu vikurnar er mikilvægt að berjast áfram, borða reglulega, drekka meira vatn en venjulega, og hreyfa sig ekki minna en venjulega. Reyna að sinna hlutum sem veita gleði.
- tóbakslöngun gengur yfir á undir mínútu og því lengur sem líður frá stoppi kemur löngunin sjaldnar. Sykurfrítt tyggjó, hálstöflur eða ávextir geta unnið á tóbakslönguninni.
- ef það er mjög slæmt að klára fráhvarfið eru til hjálparmeðul, tyggjó, plástrar, töflur ásamt fleiru.
- reyndu að finna allt það jákvæða sem leiðir af reykbindindi, festu þig ekki í því neikvæða.

## STAÐREYNDIR UM HREYFINGU ➤

Vefir líkamans og erfðamengi líta að mestu leyti eins út og í forfeðrum okkar sem voru uppi fyrir tú þúsund árum. Líkaminn er byggður fyrir hreyfingu. Bæði líkami og sál þurfa á hreyfingu að halda. Flest líffæri og vefir líkamans hafa aðlagað sig að því að vinna og stunda reglubundna hreyfingu.

### Hvaða ávinnungur er af því að hreyfa sig reglulega?

- Allur líkaminn verður sterkari og liðugri.
- Hjartað styrkist og vinnur betur sem leiðir til betra úthalds.
- Góða kólesterólið eykst, brennsla eykst og léttara er að viðhalda kjörþyngd.
- Andlega líðanin batnar, fólk sofnar fyrr, sefur betur, verkir minnka, óróleiki og stress minnkar.
- Hætta á aldursbundinni sykursýki, ristilkrabbameini, háum blóðþrýstingi og þunglyndi minnkar.
- Minni hætta á brotum (fyrirbyggjandi fyrir beinþynningu).
- Færri dauðsföll úr hjarta- og æðasjúkdómum.
- Betri lífsgæði.
- **Ef fólk hreyfir sig reglulega er léttara að hafa stjórн á þyngdinni**
- **Brennslan við að ganga er 4x meiri en þegar fólk situr eða liggur.**



# SJÁLFSMAT - HREYFING

## HVE MIKIÐ HREYFIR ÞÚ ÞIG?

Svaraðu með því að draga hring um þá tölu sem stemmir best.

1. Hve marga daga í viku hreyfir þú þig að minnsta kosti 30 mínútur samanlagt (minnst 10 mín í einu reiknast) sem veldur því að þú mæðist, púlsinn verður hraðari eða þú svitnar, (samsvarar röskri göngu).

0 1 2 3 4 5 6 7 dagar.

2. Hve marga daga í viku hreyfir þú þig í 20 mínútur þannig að þú mæðist, púlsinn hækkar verulega og þú svitnar, (samsvarar skokki).

0 1 2 3 4 5 6 7 dagar.

## HREYFIPUNKTAR (STUÐULL)

Nú getur þú reiknað út hreyfipunkta: Fjöldi daga í spurningu 1 + fjöldi daga í spurningu 2 x 1,7. Dæmi þú hreyfir þig tvisvar sinnum samkvæmt spurningu 1 = 2 punktar, þú hreyfir þig tvisvar samkvæmt spurningu 2 sem gerir  $2 \times 1,7 = 3,4$  punktar + 2 = 5,4 punktar þá vikuna.

## 5 PUNKTAR EÐA MEIRA Á VIKU KALLAST REGLUBUNDIN LÍKAMSPJÁLFUN (HREYFING)

Sérhver heilbrigður einstaklingur ætti að stefna á 5 punkta í viku. Hugsið um að hreyfa ykkur á mismunandi hátt og munið að allt reiknast, frá röskri göngu upp í erfiða æfingu.

Fyrir þá sem finnst 30 mínútta hreyfing á dag mikil, hugsið þá um að öll hreyfing er betri en engin. Setjið upp markmið sem henta ykkur, síðan má auka hreyfinguna smá saman.

## RÁÐLEGGINGAR VARDANDI HREYFINGU

- Minnkaðu þann tíma sem þú situr. Ganga er miklu betri en kyrrseta. Hreyfing þar sem þú mæðist eða svitnar í 30 mínútur á dag eykur vellíðan og gefur betri heilsu.
- Reyndu að sjá möguleika til aukinnar hreyfingar, hjólaðu í vinnuna, notaðu stigana ekki lyftuna, labbaðu í hádeginu og svo framvegis.
- Það er mikilvægt að þú veljir hreyfingu sem þér líkar.
- Reyndu að blanda saman þjálfun - æfingum og hversdagshreyfingu.
- Byrjaðu rólega og auktu hreyfinguna smá saman.

# STAÐREYNDIR UM MATARÆÐI ➤

Reglan um matardiskinn lýsir því hvernig samsetning á að vera á hádegis- og kvöldmat. Hún sýnir hlutfallið af hverri fæðutegund. 1/3 af kjöti, fiski, eggjum o.s.frv; 1/3 af kartöflum, hrísgrjónum, pasta, brauði o.s.frv. 1/3 af grænmeti, ávöxtum o.s.frv. Reglan segir ekki til um hve mikið fólk á að borða, það ræðst af hungri og orkuþörf.

## VATN AD SJÁLFSÖGÐU MED

Vatn slær best á þorstann. Við þurfum vatn í alla starfsemi líkamans. Vatnið flytur næringu til frumanna og úrgangsefni frá þeim. Vatnið stjórnar líkamshitanum og kemur út sem sviti. Vatnið viðheldur starfsemi magans og slær á hungur sem leiðir til þess að við borðum minna.

## HVERS VEGNA ER MIKILVÆGT AÐ BORDA FJÖLBREYTTAN MAT?

Með því að borða reglulega fjölbreyttan mat og passlega mikið höldum við blóðsykrinum stöðugum. Heilinn fær jafnan aðgang að orku, sem veldur því að okkur líður vel og við vinnum betur.

Með góðu fæðuvali eigm við léttara með að ná okkur í þau næringarefni sem við þurfum. Það er mikilvægt að borða reglulega og dreifa máltíðunum jafnt yfir daginn. Gott er að hafa aðalmáltíðirnar þrjár, morgunmat, hádegismat og kvöldmat og borða smámáltíðir þrisvar á milli.

Það geta liðið allt að 15 mínútum eftir máltíð þar til við upplifum okkur södd.

Þegar hoppað er yfir máltíð minnkar einbeiting og vinnugeta, fólk fær oft höfuðverk og verður pirrað. Þegar svengdin er mikil borðum við oftast hratt og of mikið, samtímis sem löngun í sætindi eykst.



Við matarinnkaup ættum við að velja fituminni mat, mat sem inniheldur minni sykur og meira af trefjum. Kaupa mikið af ávöxtum og grænmeti.

### Þrjár meginreglur.

- Borðaðu mat.
- Borðaðu mikið af grænmeti og ávöxtum.
- Borðaðu minna.

# SJÁLFSMAT - MATUR / VIGT

## REGLULEGAR MÁLTÍÐIR

Mikilvægt er að dreifa máltíðum yfir daginn. Ef við ætlum ekki að þyngjast verðum við að borða með reglulegu millibili. Krossaðu í þær máltíðir sem þú borðar á degi hverjum.

Morgunmatur Millimál Hádegismatur Millimál Kvöldmatur Kvöldsnarl



## MITTISMÆLING

Mittismál stendur í réttu hlutfalli við áhættu á sjúkdómum. Mældu mittið milli neðsta rifbeins og mjaðmagrindar.

### Kvenmenn

Undir 80 cm = gott  
Milli 80-88 cm = varúð  
Yfir 88 cm = aukin áhætta

### Karlmennt

Undir 94 cm = gott  
Milli 94-102 cm = varúð  
Yfir 102 cm = aukin áhætta

## BMI = PYNGDARSTUÐULL

BMI er skammstöfun fyrir Body Mass Index, þyngdarstuðull. BMI sýnir samband þyngdar og hæðar.

Fylltu í þyngd í (kg) og lengd (m) og reiknaðu út BMI, þyngd í kg deilt með hæð í m x hæð í m.

$$\frac{\text{Þyngd í (kg)} = 70 =}{\text{Hæð(m)} \times \text{hæð(m)} = 1,72 \times 1,72 = 2,96} \quad 70 = \text{BMI } 23,66$$

Undir kjörþyngd: minna en 18,5 • Kjörþyngd: 18,5- 24,9  
Yfirvigt: 25-29,9 • Offita 30 – 40 • Mikil offita yfir 40

## RÁÐ UM MATARÆDI

- Borða reglulega.
- Borða sem samsvarar 5 ávoxtum á dag, t.d. 3 ávextir og góðan skammt af grænmeti.
- Borða oft fisk helst þrisvar í viku.
- Nota olíu.
- Borða oft gróft brauð.

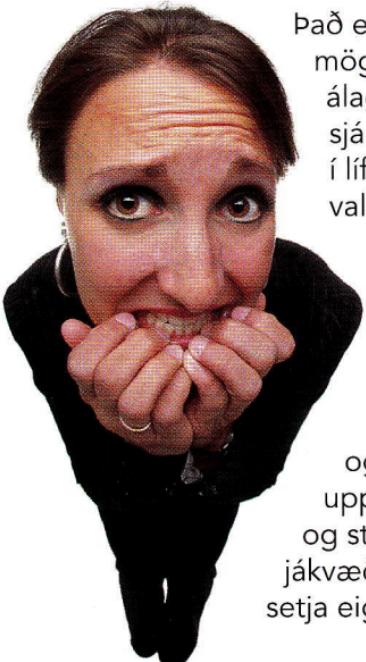
## STRESS - ÁLAG



Daglegt stress er oft áhættubáttur varðandi óheilbrigðan lífsstíl. Þegar vinnuálagið verður of mikið missum við stjórn á hlutunum og lífsmynstrið verður annað en við viljum, þetta leiðir oft til líkamlegra og andlegra kvilla.

Okkur finnst við vera orkulaus, þreytt, ánægjan af því að framkvæma vissa hluti minnkar og við förum að missa svefn. Viðnám líkamans minnkar við langvarandi stress og við fáum oftar sýkingar, höfuðverk og kviðverki. Blóðþrýstingur hækkar oft. Stress getur leitt til þess að við þyngjumst, borðum óhollari mat, og hreyfum okkur minna.

Það er mikilvægt að gefa sál og líkama möguleika á að jafna sig eftir mikið álag, hvílast vel og gefa sér tíma fyrir sjálfan sig. Reynum að leysa þá þætti í lífsmynstrinu og umhverfinu sem valda stressinu til að minnka andlega álagið.



Til eru margar ólíkar aðferðir til að minnka stress og álag. Sumir nota slökun, aðrir fara meira út og hreyfa sig oftar. Það tekur tíma og það þarf þolinmæði til að brjóta upp lífsmynstur sem veldur álagi og stressi. Það er mikilvægt að taka jákvæða afstöðu varðandi sig sjálfan og setja eigin heilsu í fyrsta sæti.

Óheibrigður lífsstíll er ástæða meirihluta þeirra sjúkdóma sem við meðhöndlum í heilbrigðiskerfinu.

WHO (Alþjóða heilbrigðisstofnun) hefur reiknað út að meira en 50% af þeim sjúkdómum og heilsubrestum sem við meðhöndlum í dag megi rekja til óheilsusamlegs lífsstíls svo sem reykinga, hreyfingarleysis, áhættudrykkju, og óholls mataræðis.

Það er því mikilvægt að heilbrigðiskerfið bregðist við og hjálpi þeim sem eru komnir út á hála braut í þessum efnum.

## HVAR OG HVERNIG GET ÉG BYRJAÐ?

Það getur verið erfitt og tekst ekki alltaf í fyrsta skipti að breyta lífsmynstri sínu. Það er ekki óvanalegt að maður þurfi að reyna oft áður en árangur næst. **Að ákveða að breyta og framkvæma breytinguna getur tekið langan tíma.** Það hjálpar við allar lífsstílsbreytingar að hafa stuðning í umhverfinu. Talaðu gjarnan við þá sem standa þér næst um ákvörðun þína.

Þegar maður hefur metið ólíkar lífsvenjur samanber að framan kemst maður oftast að því að einhverju þarf að breyta. Það er ekki óvanalegt að maður þurfi að taka sig á í mörgum þáttum - til dæmis borða hollari mat og hreyfa sig meira. Stundum er erfitt að ákveða hverju maður á að breyta fyrst til að auka lífsgæðin.

Til að létta ákvörðunina er oft gott að gera á sér próf til að sjá hvort maður vilji breyta einhverju og hversu trúður maður sé á að það takist. Þegar þú vilt breyta lífsstíl þínnum er gott að byrja á því að vinna með einn þátt í einu, þann sem þér finnst þú eiga mestan möguleika á að breyta til batnaðar.

## HVERNIG HUGSAR MAÐUR?

Það er best að hugsa um einn lífsstíl í einu, tökum hreyfingu sem dæmi, það er mikilvægt að svara sjálfum sér eins heiðarlega og kostur er. Hversu áhugasamur er ég og hversu miklar líkur eru á að mér takist að hreyfa mig meira. Síðan er hægt að merkja við á línunni hér að neðan og sjá hvar þú ert á skalanum.

1. Hversu mikilvægt er það fyrir þig að breyta þínum lífsstíl, taktu eitt viðfangsefni í einu.

0  10

0 „ekki mikilvægt“ 10 „mjög mikilvægt.“

2. Hvaða möguleikar/tími/aðstæður eru á því að mér takist að breyta þessum lífsstíl?

0  10

0 „mér tekst það aldrei“ 10 „mér tekst það örugglega“

**EFTIRVIÐI  
EF ÞÚ VILT HJÁLP OG STUÐNING HAFÐU SAMBAND VIÐ  
HEILSUGÆSLUNA 470-3000**



Útgáfa þessa bæklings er styrkt af



SOROPTIMISTAKLÚBBUR AUSTURLANDS

Egilsstaðir nóvember 2011

Að mestu þyðing á bækling frá Hälsofrämjande Sjukhus í Svíþjóð



HÉRADSPRENT