

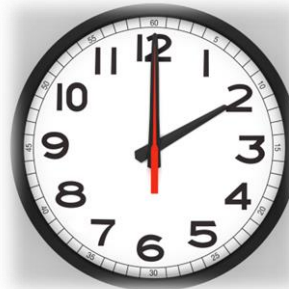


Conosci I tuoi numeri

life  beats

Prendi possesso della tua salute Conosci I tuoi numeri!

La nostra vita è circondata da numeri importanti che dobbiamo conoscere...



Ma conosciamo “I nostri Numeri” in termini di salute?

Pressione sanguigna

Colesterolo

Glucosio

Indice di massa grassa

Cos'è la pressione sanguigna?

- Pressione sanguigna o pressione arteriosa è la forza esercitata dal sangue contro la parete delle arterie.
- Esistono diversi fattori indipendenti che possono influenzare la pressione arteriosa come:
 - Storia familiare, età, sesso, razza...
- La pressione arteriosa è influenzata anche da:
 - Peso corporeo, Fumo, esercizio fisico, stress...
- La pressione sanguigna è caratterizzata da due numeri importanti:
 - Pressione sistolica (Valori considerati normali, in mmHg 90-119)
 - Pressione diastolica (Valori considerati normali, in mmHg 60-79)



Il vostro Goal: stare al di sotto 120/80 mm Hg

Cos'è l'ipertensione? Quali sono le conseguenze?

- L'ipertensione avviene quando la forza esercitata dal sangue contro la parete delle arterie è troppo elevata
- Nella maggior parte dei casi la pressione arteriosa elevata non dà sintomi; per questo l'ipertensione viene indicata come il 'killer silenzioso'. In genere viene scoperta in occasione di un controllo dal medico o in farmacia.

In caso di rialzo importante dei valori pressori (crisi ipertensiva, valori > 180/110 mmHg) può comparire una cefalea violenta, nausea, vomito, alterazioni della vista (restringimento del campo visivo, 'lucine' scintillanti, ecc), vertigini e ronzii alle orecchie (acufeni) o ancora un'importante epistassi (emorragia dal naso).

- Quando la pressione sanguigna rimane alta per troppo tempo esercita uno sforzo sul cuore e sui vasi sanguigni |
 - Ictus
 - Danneggiamento dei vasi sanguigni
 - Attacco di cuore
 - Cedimento dei reni



Come mantenere dei livelli adeguati di pressione sanguigna?

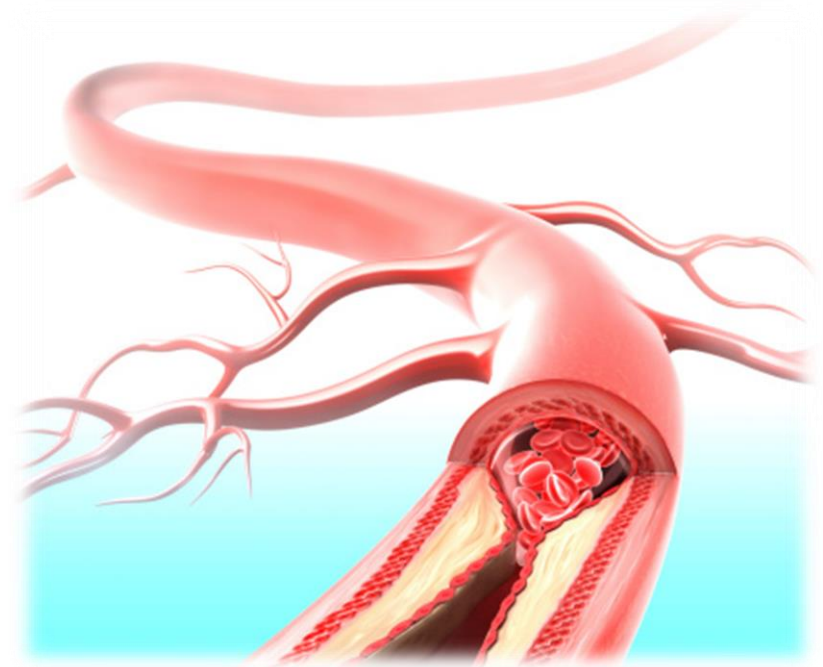
Per abbassare o mantenere una salutare pressione sanguigna è necessario:

- Mangiare in maniera salutare e/o con basso contenuto di grassi
- Mantenere un peso corporeo ideale
- Fare esercizio regolarmente
- Ridurre I livelli di stress
- Smettere di fumare
- Seguire I consigli del proprio medico



Cosa è il colesterolo?

- Il colesterolo è la sostanza grassa (lipidi) ed è una parte importante del rivestimento esterno (membrana) delle cellule nel corpo.
- Il colesterolo si ritrova anche nel flusso sanguigno e deriva da due fonti principali:
 - La dieta
 - La produzione del fegato
- La quantità elevata di colesterolo nel sangue evolve nella formazione della placca aterosclerotica che porta a sua volta al restringimento del vaso stesso incrementando rischi come attacchi di cuore o ictus.



Colesterolo alto – fattori di rischio e controllo

Fattori di rischio a causa del colesterolo alto includono:

- Fumo, Obesità, Dieta non equilibrata, Mancanza di esercizio, alta pressione sanguigna, Diabete, casi familiari di problemi cardiaci

Per controllare il colesterolo alto:

- Mangiare in modo nutriente, dieta con basse calorie
- Fare esercizi regolarmente
- Mantenere un peso ideale
- Seguire le disposizioni del vostro medico; prendere le medicine prescritte

Il Colesterolo è misurabile con un'analisi del sangue. Obiettivi da raggiungere:

- **Colesterolo totale meno di 200 mg/dl**
- **LDL (colesterolo cattivo) < 130 mg/dl**
- **HDL (colesterolo buono) > 40 mg/dl**

Livello di glucosio – cosa significa?

Un alto livello di glucosio nel sangue può essere una indicazione di diabete.

- Il Diabete è una malattia progressiva per la quale il tuo corpo non produce abbastanza insulina o la stessa non agisce propriamente.

Le conseguenze di un diabete incontrollato sono:

- Malattie cardiache e ictus
- Cecità in età adulta
- Dialisi per malattia renale all'ultimo stadio

Il glucosio è misurato con un esame del sangue.

Obiettivo: Glicemia a digiuno < 100 mg/dl

Gestisci il tuo livelli di Glucosio

Per abbassare o mantenere un valore di glucosio sano:

- Fare una dieta bilanciata, [Diabetes-Friendly Diet](#)
- Mantenere un peso ideale
- Fare esercizi regolarmente
- Seguire le indicazioni del medico;
Prendere I medicinali prescritti



Indice di massa corporea (IMC)

- Come avete visto in questa presentazione, il mantenimento di un peso sano è importante. Conoscere il proprio IMC può aiutare a determinare se si sta facendo questo.
- IMC è un indice per valutare sovrappeso e sottopeso, ottenuta dividendo il peso corporeo in chilogrammi per l'altezza in metri al quadrato.
 - [Cliccate qui](#) per calcolare il vostro indice di massa corporea.
- Alcuni suggerimenti per mantenere un buon Indice di Massa Corporea:
 - Muoversi
 - Mangiare sano, dieta bilanciata
 - Porsi obiettivi realistici
 - Consultare il medico prima di iniziare una attività sportiva
- **Goal: Normopeso (18,50-24,99 IMC)**

Perchè dovresti conoscere I tuoi “numeri”?

Ognuno di noi ha un buon motivo per conoscere I propri numeri! Quale è la vostra motivazione?



Pianificate oggi i vostri esami per il vostro benessere!

- Pianificare gli esami di routine in modo da poter discutere i risultati con il medico e gestire attivamente la vostra salute.

Controlla il Semaforo della Sicurezza

analisi pre-lavorativa



**CHE COSA POTREBBE ANDAR STORTO?
QUALI PRECAUZIONI DEVO PRENDERE?
POSSO FARE IL LAVORO IN SICUREZZA?**

Obiettivo – Iniziare e Finire

- Presentation provided by TakeCare Health Systems