

Επιτυγχάνοντας Καλύτερη Υγεία



Λίστα Ελέγχου

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι στην κοινότητά μας γίνονται υπέρβαροι. Ανεξάρτητα από την ηλικία σας, το ύψος ή τον τύπο του σώματός σας, αν αυξάνεται η περίμετρος της μέσης σας μπορεί να διατρέχετε αυξημένο κίνδυνο χρόνιας ασθένειας.

Αυτό το πληροφοριακό δελτίο:

- ✓ θα σας βοηθήσει να καταλάβετε τους κινδύνους
- ✓ θα σας δώσει μερικά ενδιαφέροντα στοιχεία
- ✓ θα σας παράσχει μια γρήγορη και εύκολη λίστα ελέγχου για τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο χρόνιας ασθένειας και να επιτύχετε καλύτερη υγεία

Κατανόηση των Κινδύνων

Καθημερινά ακούμε για άτομα στην κοινότητά μας που προσβάλλονται από χρόνιες ασθένειες όπως μερικούς καρκίνους, καρδιοπάθεια, αρθρίτιδα και διαβήτη τύπου 2. Η υγιεινή διατροφή και η σωματική δραστηριότητα δεν κάνουν καλό μόνο στην υγεία σας αλλά μειώνουν και τους κινδύνους. Και όσο πιο σύντομα αρχίσετε, τόσο καλύτερα θα αισθάνεστε.

Ένας απλός τρόπος να ελέγξετε το επίπεδο κινδύνου σας είναι να μετρήσετε την περίμετρο της μέσης σας.

94cm

Αυξημένος κίνδυνος

102cm

Πολύ αυξημένος κίνδυνος

ΑΝΔΡΕΣ

80cm

Αυξημένος κίνδυνος

88cm

Πολύ αυξημένος κίνδυνος

ΓΥΝΑΙΚΕΣ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτά είναι τα μεγέθη της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας και του Εθνικού Συμβουλίου Υγείας & Ιατρικής Έρευνας.



How do you measure up

Australian Better Health Initiative
Μια κοινή πρωτοβουλία της Αυστραλιανής Κυβέρνησης,
και των Κυβερνήσεων Πολιτειών και Επικρατειών.

Λίστα Ελέγχου για Καλύτερη Υγεία

Υπάρχουν πολλές μικροαλλαγές που μπορείτε να κάνετε για να αλλάξετε τον τρόπο ζωής σας. Κάνοντας μικρά βήματα θα βελτιώσετε σύντομα την υγεία σας.

- Τρώτε τουλάχιστον 2 μερίδες φρούτων και 5 μερίδες λαχανικών κάθε ημέρα
- Στοχεύετε σε 30 ή περισσότερα λεπτά σωματικής δραστηριότητας κάθε ημέρα
- Περιορίζετε τα ανθυγιεινά σνακ και τα έτοιμα φαγητά στη διατροφή σας
- Πίνετε τουλάχιστον 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα
- Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητο για σύντομες διαδρομές και αντ' αυτού πηγαίνετε με τα πόδια
- Ενθαρρύνετε ένα φίλο, γείτονα ή μέλος της οικογένειας να γυμνάζεται μαζί σας
- Μην κάθεστε στο πάρκο επιβλέποντας τα παιδιά σας ή τα εγγόνια σας που παίζουν, παίζετε κι εσείς μαζί!
- Ανεβαίνετε τις σκάλες αντί να χρησιμοποιείτε το ασανσέρ

Τα καλά νέα είναι ότι ποτέ δεν είναι αργά για να επωφεληθείτε από έναν υγιεινότερο τρόπο ζωής. Και μπορείτε να ξεκινήσετε αμέσως τώρα!



Επιτυγχάνοντας Καλύτερη Υγεία

Ξέρετε ότι...

Οι χρόνιες ασθένειες – όπως μερικοί καρκίνοι, καρδιοπάθεια και διαβήτης τύπου 2 – υπολογίζεται ότι ευθύνονται για το 80 τοις εκατό σχεδόν των συνολικών κρουσμάτων ασθένειας και τραυματισμού στην Αυστραλία.

- ✓ Αν έχετε μια χρόνια ασθένεια είναι πιθανότερο να αναπτύξετε και άλλη
- ✓ Οι διαφορές του τρόπου ζωής μεταξύ της πατρίδας σας και της Αυστραλίας, όπως η ευκολότερη πρόσβαση σε έτοιμα φαγητά και οιοπνευματώδη και ο πιο αδρανής τρόπος ζωής, μπορούν να έχουν αρνητικές επιπτώσεις
- ✓ Η ανεπαρκής θεραπευτική αγωγή κάποιας ασθένειας είναι επικίνδυνη και μπορεί να οδηγήσει σε περαιτέρω επιπλοκές
- ✓ Η σωματική υγεία θα βοηθήσει να βελτιωθεί και η ψυχική σας ευημερία και θα έχει σημαντική επίδραση στην εμφάνισή σας και στο πώς αισθάνεστε
- ✓ Μπορείτε να μειώσετε τις συνέπειες των ανθυγιεινών επιλογών τρόπου ζωής και να βοηθήσετε να αποφευχθεί ή να καθυστερήσει η εκδήλωση χρόνιας ασθένειας όπως του διαβήτη βελτιώνοντας τις τροφές που τρώτε εσείς και η οικογένειά σας και αυξάνοντας τη σωματική σας δραστηριότητα

Για περαιτέρω πληροφορίες

Υπάρχουν πολλές υπηρεσίες στις οποίες μπορείτε να αποταθείτε για βοήθεια και συμβουλές:

- ✓ Μιλήστε στον τοπικό ή στον οικογενειακό σας γιατρό
- ✓ Επισκεφθείτε το australia.gov.au/MeasureUp
- ✓ Επισκεφθείτε το τοπικό σας κοινοτικό κέντρο υγείας

What measures will you take

Australian Better Health Initiative
Μια κοινή πρωτοβουλία της Αυστραλιανής Κυβέρνησης,
και των Κυβερνήσεων Πολιτειών και Επικρατειών.

