

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## DZIEŃ SERCA

### Jak zadbać o zdrowie serca?

#### Czy wiesz że...?

Polacy zapytani, co robią, aby utrzymać swoje serce w dobrej kondycji twierdzą, że dbają o nie poprzez unikanie palenia oraz aktywność fizyczną. Około połowa respondentów unika tłustych potraw oraz nie spożywa w nadmiarze alkoholu. Czy to wystarczy? Tak. Dla serca ważny jest systematyczny trening, ponieważ powiększa i podwaja on sieć naczyń krwionośnych w organizmie, dzięki czemu więcej bogatej w tlen krwi może dotrzeć do serca. Regularnymi ćwiczeniami można nie tylko wzmocnić serce, ale także obniżyć poziom złego cholesterolu i cukru we krwi, oraz zmniejszyć ciśnienie tętnicze.

#### 1. Spożywaj zdrowe tłuszcze!

##### CIEKAWOSTKA I

Serce człowieka jest tak skonstruowane, że mogłoby sprawnie działać przez 120-150 lat.

Ludzki organizm potrzebuje tłuszczów, wielonienasyconych i jednonienasyconych. Jedyny rodzaj, bez którego może się obejść, to tłuszcze trans, które są dodawane do wysoko przetworzonej żywności (pakowanych wypieków, przekąsek, margaryn czy fast foodów) dla polepszenia jej smaku i wyglądu. Jednocześnie wiadomo, że spożywanie tłuszczów trans zwiększa ryzyko udaru i chorób serca – obniżają one poziom tak zwanego dobrego cholesterolu (HDL), a podnoszą stężenie złego (LDL), co może prowadzić do zatykania tętnic. Eliminacja tłuszczów trans z diety poprawi przepływ krwi w całym organizmie.

Uważnie czytaj etykiety wszystkich produktów spożywczych, aby sprawdzić, czy zawierają one te szkodliwe tłuszcze. Pamiętaj, że często pojawiają się one na liście składników jako substancje utwardzone lub uwodornione. Sięgaj po źródła zdrowych tłuszczów – ryby, orzechy, oliwę z oliwek. Dietę warto też uzupełnić o suplementy o właściwościach antyoksydacyjnych, wspierające naturalne mechanizmy obronne komórek. W Polsce znajdziesz suplementy diety zawierające przebadane naukowo składniki naturalnego pochodzenia, takie jak wyciąg z bergamoty oraz ekstrakt z czosnku, który pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i glukozy oraz pozytywnie wpływa na mikrokrążenie krwi.

#### 2. Dbaj o higienę jamy ustnej!

Dobrym wskaźnikiem ogólnego stanu zdrowia, w tym serca, jest uzębienie. Wiele badań wykazało, że bakterie zaangażowane w rozwój próchnicy w jamie ustnej mogą przenikać do krwioobiegu i powodować podwyższenie poziomu białka C-reaktywnego – markera stanu zapalnego w naczyniach krwionośnych. Te zmiany mogą z kolei zwiększyć ryzyko chorób serca i udaru mózgu. Dlatego pamiętaj o codziennym czyszczeniu zębów szczoteczką i nicią dentystyczną – możesz w ten sposób zapobiec daleko poważniejszym problemom zdrowotnym (np. próchnicy zębów).

##### CIEKAWOSTKA II

Naukowcy z Anglii i Nowej Zelandii twierdzą, że przed zawałem mięśnia sercowego i wylewem chroni... szorowanie zębów. To dlatego, że obecne w ustach, na zębach i języku bakterie, jeśli przenikną do krwioobiegu, mogą wywołać zatory.

#### 3. Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu!

##### CIEKAWOSTKA III

Waga Twojego serca to 1/200 wagi całego organizmu, średnio 340 gram.

Sen jest bardzo istotny dla utrzymania serca w zdrowiu. Jeśli nie śpisz wystarczająco dużo, zwiększasz ryzyko chorób układu krążenia, niezależnie od twojego wieku i innych nawyków zdrowotnych. W jednym z badań, w którym wzięło udział 3 tysiące dorosłych, stwierdzono, że osoby, które spały mniej niż 6 godzin na dobę, były dwukrotnie bardziej narażone na udar lub zawał serca niż te, które spały około 8 godzin. Badacze uważają, że zbyt krótki sen powoduje zakłócenia w procesach biologicznych, w tym w ciśnieniu krwi. Dlatego niech odpowiednia ilość snu stanie się dla ciebie priorytetem: zadбай o minimum 8 godzin nieprzerwanego odpoczynku w nocy. Jeśli chrapiesz lub cierpisz na bezdech senny, podejmij leczenie, ponieważ ten stan również może prowadzić do arytmii i chorób serca.

## 4. Zadbaj o aktywność fizyczną

### CIEKAWOSTKA IV

Serce odpoczywa jedynie w ułamku sekundy w czasie rozkurczu. Dłuższe przerwy mogłyby się skończyć ustaniem pracy serca.

Przeprowadzone w ostatnich latach badania sugerują, że pozostawanie w pozycji siedzącej przez dłuższy czas jest szkodliwe dla zdrowia – bez względu na to, ile ćwiczeń później wykonasz. To zła wiadomość dla wielu osób, które przez cały dzień pracują przy biurku. Na podstawie kilku analiz obserwacyjnych, które objęły prawie 800 tysięcy badanych, naukowcy odkryli, że u osób, które siedziały najwięcej, odnotowano 147-procentowy wzrost liczby zdarzeń sercowo-naczyniowych i 90-procentowy wzrost spowodowanych nimi zgonów. Ponadto długie siedzenie, zwłaszcza podczas podróży, zwiększa ryzyko zakrzepicy żył głębokich. Co możesz zrobić? Ruszaj się przez cały dzień. Parkuj dalej od biura, spaceruj kilka razy w czasie pracy. W każdej godzinie staraj się zrobić minimum 250 kroków.

## 5. Unikaj palenia (również biernego!)

Badania pokazują, że prawdopodobieństwo zapadnięcia na choroby serca jest o około 25-30% wyższe u osób narażonych na kontakt z dymem papierosowym. Według Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego wdychanie dymu tytoniowego przyczynia się rocznie do około 34 tysięcy przedwczesnych zgonów z powodu chorób serca i ponad 7 tysięcy przypadków śmierci spowodowanych rakiem płuc. Z kolei osoby niepalące, które mają wysokie ciśnienie krwi lub podwyższony poziom cholesterolu, ponoszą jeszcze większe ryzyko zachorowania na serce, gdy są narażone na palenie bierne. Dzieje się tak dlatego, że chemikalia znajdujące się w dymie papierosowym sprzyjają odkładaniu się złożeń w tętnicach. Dlatego stanowczo nie zgadzaj się na palenie w obecności twojej i twoich dzieci.

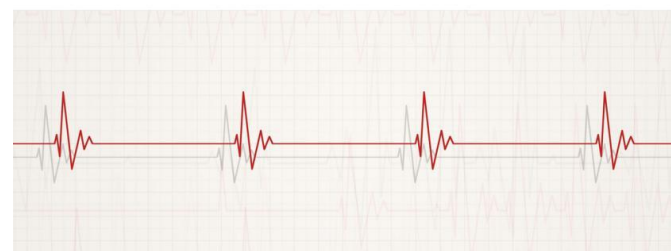
### CIEKAWOSTKA V

W sytuacjach stresowych serce może zwiększyć wydajność nawet pięciokrotnie. Dlatego długotrwały stres może doprowadzić do przedwczesnego zużycia się mięśnia sercowego.

## Badaj się!

Szczególnie po 40-tym roku życia, kiedy ryzyko chorób układu krążenia znacząco wzrasta.

Trzy podstawowe, nieinwazyjne badania kardiologiczne, które warto wykonać to:



### CIEKAWOSTKA VI

U dorosłej osoby serce bije w tempie ok. 70 uderzeń na minutę, a u niektórych sportowców tętno spoczynkowe wynosi nawet poniżej 40 uderzeń na minutę.

**EKG** – bada czynność elektryczną serca. Pomaga w wykryciu zaburzeń rytmu i przewodzenia oraz niedokrwienia serca, a także częstoskurczu czy migotania przedsionków.

**ECHO SERCA** – badanie obrazowe serca. Pozwala ocenić budowę i działanie zastawek serca, dokonać pomiaru wielkości i pracy komór serca oraz zdiagnozować wady serca i nowotwory mięśnia sercowego. Badanie wykrywa także obecność płynu w worku osierdziowym.

**PRÓBA WYSIŁKOWA** – bada czynność elektryczną serca podczas wysiłku. Jest niezwykle przydatne, gdy trzeba ustalić przyczyny zaburzeń rytmu serca. Pozwala określić rokowania u chorych po zawale serca czy po zabiegach na tętnicach wieńcowych, a także poznać rodzaj wysiłku fizycznego, na jaki chory na serce może sobie pozwolić w codziennym życiu.

Program profilaktyczny CHUK – program profilaktyczny realizowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Świadczenia w ramach programu udzielane są bez skierowania, przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, do którego ubezpieczony jest zadeklarowany. Lekarz przeprowadza wywiad z pacjentem oraz kieruje go na badania pozwalające określić kategorię ryzyka choroby układu krążenia

## Dieta DASH dla zdrowego serca

Podsumowując, w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych na tle miażdżycy, eksperci rekomendują żywność roślinną, szczególnie nie przetworzoną lub mało przetworzoną, zawierającą błonnik. Szczególnie, w związku z tym zaleceniem, polecana jest dieta śródziemnomorska. Była ona, zwłaszcza dawniej, naturalnym sposobem żywienia w krajach śródziemnomorskich. Na profilaktyczną skuteczność diety śródziemnomorskiej wskazywało małe występowanie choroby wieńcowej i w związku z tym mała umieralność z jej powodu w krajach śródziemnomorskich, w porównaniu z krajami północno-europejskimi i USA. Obserwacja ta na tle głębokich różnic w modelu żywienia (nie tylko w rodzaju spożywanego tłuszczu) pochodzi również z Badania Siedmiu Krajów. Po latach profilaktyczne działanie diety śródziemnomorskiej potwierdzono doświadczalnie w badaniu znanym pod nazwą DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension). Stąd wzięła się również nazwa dieta DASH, która praktycznie jest dietą śródziemnomorską uznawaną za złoty standard diety dla zdrowego serca, a właściwie dla zdrowych tętnic wieńcowych (bez zwężeń miażdżycowych).