

Co zrobić, żeby uniknąć zawału serca, udaru mózgu czy innej poważnej choroby serca i naczyń?*

(ze strony: http://www.toster.jaaz.pl/dzien_serca_2006/mat.html)

Najnowsze ogólnopolskie badania przeprowadzone przez instytut Kardiologii w Warszawie oraz uczelnie medyczne z Gdańska, Łodzi, Krakowa, Katowic i Poznania wskazały, że ponad 40% dorosłych należy do grupy wysokiego ryzyka.

Najczęściej rozpowszechnionymi czynnikami ryzyka chorób serca naczyń są zaburzenia przemiany tłuszczowej (m.in. wysoki poziom cholesterolu), palenie papierosów, nadciśnienie tętnicze, otyłość oraz "siedzący" tryb życia. Niepokojąco rośnie również częstość występowania cukrzycy, która zwiększa ryzyko zachorowania na choroby serca i naczyń.

1. Nie pal tytoniu.

Jeżeli palisz, przestań. Jeżeli nie palisz, nie zaczynaj. O ile to możliwe unikaj przebywania w zadymionych pomieszczeniach. Tzw. bierne palenie jest również niebezpieczne. W latach 90 ponad 2 miliony Polaków rzuciło palenie, Tobie też się uda!

2. Zwróć większą uwagę na to, co jesz.

Jedz więcej warzyw i owoców - zawierają one błonnik, witaminy i antyoksydanty. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, słodczy oraz słodzonych napojów (tzw. soft drinków) i soli kuchennej.

3. Kontroluj ciężar ciała, nie dopuść do otyłości lub znacznej nadwagi.

Sprzysja ona cukrzycy i nadciśnieniu - wrogom naszych naczyń i serca.

4. Postaw Serce na Nogi! Ruszaj się!

Bądź bardziej aktywny fizycznie - częściej spaceruj, chodź po schodach, wykonuj rozmaite ćwiczenia sportowe. Przeznacz na to przynajmniej 30minut najlepiej codziennie (nie rzadziej niż 4 razy w tygodniu).

5. Mierz regularnie ciśnienie krwi.

Co trzecia osoba dorosła w Polsce ma nadciśnienie tętnicze, tj. ciśnienie równe lub większe od 140/90 mm Hg. Przez długi czas może ono podstępnie i bez uchwytnej dolegliwości uszkadzać układ krążenia. Jeżeli masz nadciśnienie, postaraj się schudnąć, ogranicz spożycie soli kuchennej i większych ilości alkoholu. Bądź pod opieką lekarza. W wypadku gdy potrzebne będą leki, bierz je regularnie zgodnie z zaleceniami lekarza.

6. Badaj systematycznie swój stan zdrowia.

Pamiętaj o konieczności kontroli poziomu cukru we krwi oraz tzw. lipidogramu (cholesterol, frakcja HDL i LDL, trójglicerydy), przynajmniej raz na trzy lata. Jeśli w rodzinie ktoś chorował bądź choruje na serce, poinformuj o tym lekarza, a także porozmawiaj z lekarzem o możliwościach zapobiegania chorobom serca i naczyń. Stosuj się do zaleceń dietetycznych i lekowych.

7. Dbaj nie tylko o ciało, ale także o psychikę.

Naucz się panować na stresem i gniewem. Przestań zamartwiać się, naucz się odpoczynku i relaksu. Poświęć więcej czasu na kontakt z przyrodą, częściej się uśmiechaj!

Przestrzeżenie powyższych zasad jest niezwykle ważne nie tylko w zapobieganiu chorobom układu krążenia, ale także chorobom nowotworowym, układu oddechowego, mięśni i stawów oraz osteoporozie. Ma także duże znaczenie dla przedłużenia życia i poprawy jego jakości.

Siedem liczb, które warto zapamiętać:

200 - prawidłowy poziom cholesterolu we krwi powinien być niższy od wartości 200mg/dl (lub 5,2 mmol/l).

140/90 - ciśnienie nie powinno przekraczać tej wartości. Jeżeli przynajmniej w dwóch pomiarach przeprowadzonych w odstępie kilku dni ciśnienie wynosi 140/90 mm Hg lub więcej - należy rozpoznać nadciśnienie.

100 - prawidłowy poziom cukru (glukozy) we krwi nie powinien przekraczać wartości 110 mg/dl.

102/88 - obwód brzucha mierzony na wysokości pępka nie powinien przekraczać 102 cm u mężczyzn oraz 88 cm u kobiet. Wartości wyższe świadczą o otyłości typu brzuszego. Otyłość brzuszna znacznie zwiększa ryzyko chorób serca i naczyń.

30 - co najmniej tyle minut, najlepiej codziennie, powinno się przeznaczać na ćwiczenia fizyczne: marsze, spacer, jazdę rowerem i inne zajęcia sportowo - rekreacyjne.

3 - przynajmniej raz na 3 lata należy skontrolować poziom cukru (glukozy) i cholesterolu we krwi.

0 - papierosów nie należy palić w ogóle. Nawet okazjonalne palenie 3 - 5 papierosów dziennie jest szkodliwe dla zdrowia - z każdym wypalonym papierosem rośnie zagrożenie. Wypalenie jednej paczki papierosów dziennie oznacza 4 - krotne wyższe ryzyko zawału serca u czterdziestolatka w porównaniu z niepalącym rówieśnikiem.

* Na podst. www.pamietajosercu.pl Wskazówki profesora Kardio akceptują i zachęcają do ich przestrzegania koordynatorzy Programu POLKARD - Media "Pamiętaj o Sercu": Prof. Wojciech Drygas - dyrektor Programu CINDI Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w Polsce Prof. Grzegorz Opolski- konsultant krajowy w dziedzinie kardiologii Prof. Adam Torbicki - przewodniczący Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego Dr Zofia Słońska - ekspert Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w zakresie promocji zdrowia