

Dziś Światowy Dzień Serca

29 września 2022 09:08



Z badań wynika, że co 3 mężczyzna i co 10 kobieta umiera w Polsce z powodu chorób serca przed 64. rokiem życia. Głównym tego powodem jest niezdrowy tryb życia, głównie palenie tytoniu, brak ruchu, nadwaga, otyłość, stres i zła dieta.

Aby uświadomić wszystkim jak ważnym, ale i delikatnym organem jest ludzkie serce, już od 20 lat na całym świecie obchodzony jest Dzień Serca (w tym roku przypada na 29 września). – To doskonała okazja do zmiany naszych codziennych nawyków w myśl niezawodnej zasady „lepiej zapobiegać, niż leczyć”! – komentuje Bożena Janicka, prezes Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia.

Co dobrego możemy zrobić dla naszego serca?

Zrównoważona dieta powinna polegać na dostarczeniu organizmowi odpowiedniej ilości kwasów omega-3, które regulują ciśnienie tętnicze i działają przeciwzapalnie, pomagają też w obniżeniu poziomu złego cholesterolu (odpowiadającego za powstawanie płytek miażdżycowych), w efekcie – zmniejszają ryzyko zawału serca. Bogate w kwasy omega-3 są tłuste ryby morskie (m.in. łosoś, tuńczyk, śledź, sardynka), orzechy włoskie, migdały, nasiona, olej z lnu, awokado, olej rzepakowy. W mniejszych ilościach znajdują się one również w brukselce, szpinaku, brokułach, jarmużu, itp. Zalecane jest także spożywanie razowego pieczywa, razowych makaronów oraz codziennej porcji świeżych warzyw i owoców, które są źródłem witamin i mikroelementów oraz wspomagają prawidłową przemianę materii. Owoce i warzywa (czarne porzeczki, jagody goji, pomarańcze, brokuły, pomidory) z reguły są również bogate w antyoksydanty czyli przeciwutleniacze, które usuwają wolne rodniki z organizmu. Niedobór antyoksydantów może prowadzić m.in. do rozwoju miażdżycy oraz innych chorób serca. Lekarze PPOZ radzą ograniczenie spożywania wysoko przetworzonej żywności, czerwonego mięsa, białej mąki, białego pieczywa, białego makaronu oraz soli, która zwiększa ryzyko udaru mózgu, rozwoju nadciśnienia tętniczego i zawału serca.

Powolutku, małymi kroczkami!

W parze ze zdrową dietą powinien iść regularny, systematyczny ruch, dzięki któremu serce zasila krew bogata w tlen. Dziennie wystarczy zaledwie 20 minut. Bieganie, nordic walking, szybszy spacer, jazda na rowerze, pływanie. Na początek wysiłek fizyczny trzeba dopasować do aktualnej kondycji organizmu, która z czasem (techniką małych kroczków) będzie coraz lepsza. Regularnymi ćwiczeniami można nie tylko wzmocnić serce, ale także obniżyć poziom złego cholesterolu i cukru we krwi oraz zmniejszyć ciśnienie tętnicze. Co więcej – ruch pomaga zrzucić zbędne kilogramy, które również nie sprzyjają sercu. Aktywność wpływa też pozytywnie na walkę ze stresem (organizm łatwiej się odpręża, rozluźnia, wydzielają się endorfiny).

Bez nałogów, za to dużo wody!

Palenie papierosów i nadużywanie alkoholu szkodzi całemu organizmowi. W przypadku chorób serca nałogi te niekorzystnie wpływają na ciśnienie tętnicze. Nie trzeba natomiast ograniczać sobie wody! Prawidłowe nawadnianie organizmu ułatwia pracę serca. Łatwiej pompuje krew, dzięki czemu usuwa zanieczyszczenia nagromadzone w naszym organizmie. Ilość wody, którą należy spożywać w ciągu dnia, zależy od masy ciała i aktywności fizycznej. Przyjmuje się jednak, że 2 litry to optymalna ilość dla średnio aktywnej osoby dorosłej.

Czy wszystko ok?

Przynajmniej raz do roku każdy z nas powinien się poddać standardowym badaniom, które pokażą, czy nasz organizm funkcjonuje prawidłowo (poziom cholesterolu i frakcji tzw. lipidogram (LDL, HDL, Trójglicerydy), poziom glikemii). Jeśli nie mamy w domu aparatu do mierzenia ciśnienia tętniczego, można je sprawdzić w ośrodkach zdrowia, a także w niektórych aptekach. Jeśli zauważymy niepokojące objawy: duszność, bóle za mostkiem i inne (nietyczne jak na nas),

nie panikujemy, ale i nie zwlekajmy. Poprośmy o poradę specjalistę.

Konsekwencja + świadomość = zdrowie!

– Światowy Dzień Serca w naszej świadomości powinien trwać cały rok. Ważna jest konsekwencja i motywacja do zmiany stylu życia na zdrowy. A ta jest oczywista. Serce – z jednej strony symbol miłości, dobra, wsparcia, z drugiej – organ, bez którego nie da się żyć! Bardzo wiele zależy od nas, czy będzie „biło jak dzwon!” i służyło nam jak najdłużej – komentuje Bożena Janicka.

Źródło: PPOZ

URL artykułu: <https://www.medexpress.pl/pacjent/dzis-swiatowy-dzien-serca-85464/>