

5 sposobów na zmniejszenie ryzyka chorób serca

29 września przypada Światowy Dzień Serca – to świetna okazja, żeby pomyśleć o własnym zdrowiu i zadbać o jeden z najważniejszych narządów w naszym ciele. Aktywność fizyczna, rzucenie palenia czy badania profilaktyczne to tylko niektóre ze sposobów na zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia. Co jeszcze możesz zrobić, by poprawić stan swojego serca?

1 Zmień nawyki żywieniowe

Zdrowa dieta to podstawa w profilaktyce chorób serca. Powinno się jeść jak najczęściej produktów pełnoziarnistych takich jak ciemne pieczywo czy makarony. Nie zapominaj też o dostarczaniu organizmowi codziennej porcji witamin z warzyw i owoców. Sercu posłużą także ryby, niskotłuszczowy nabiał i chude mięso, dzięki którym obniża się poziom złego cholesterolu, a wątroba ma szansę wytworzyć więcej tego dobrego. Jaka jest między nimi różnica? – *Dobry cholesterol, czyli HDL jest produkowany w wątrobie i jest on niezbędny do prawidłowego funkcjonowania. Jego złym odpowiednikiem jest LDL, który stanowi zagrożenie dla naczyń krwionośnych. Zbyt wysokie stężenie cholesterolu tego typu zwiększa ryzyko wystąpienia miażdżycy oraz innych chorób układu sercowo-naczyniowego* – tłumaczy dr n. med. Magdalena Zagrodzka z Centrum Medycznego Affidea, specjalizująca się w diagnostyce obrazowej chorób układu krążenia.

W celu sprawdzenia poziomu złego cholesterolu co jakiś czas wykonuj lipidogram. Jeśli wskaże on nieprawidłowości, konieczne będzie wprowadzanie zmian w diecie, o czym warto pomyśleć już wcześniej.

2 Rzuć palenie

Chociaż nie jest to łatwe wyzwanie, to zdecydowanie warto podnieść rękawicę! Każdy wypalony papieros zwiększa ryzyko rozwoju miażdżycy. Ta dolegliwość, gdy nie jest leczona, prowadzi z kolei do zawału, który jest



bezośrednim zagrożeniem dla życia. Musisz też wiedzieć, że po pięciu latach u osoby, która rzuciła palenie, ryzyko rozwoju chorób serca spada do takiego poziomu, jak u kogoś, kto nigdy nie palił.

3 Postaw na ruch

Wiele osób zapomina o tym, że serce jest mięśniem i tak samo jak np. biceps potrzebuje treningu. Sport nie tylko usprawnia jego pracę, ale także poprawia przepływ krwi, re-

guluje ciśnienie i zapobiega otyłości. Wybierając rodzaj aktywności, pamiętaj o tym, że ma być to przede wszystkim przyjemność, a nie przykry obowiązek. Powinna być ona dostosowana do kondycji i możliwości twojego organizmu. Jeżeli kierujesz na przewlekłe schorzenia, najlepiej skonsultuj się z lekarzem, który pomoże ci wybrać odpowiedni sport.

4 Znajdź czas na relaks

We współczesnym świecie bardzo trudno się nie stresować, co niestety nie jest dobre dla serca. Ciągłe napięcie podnosi poziom hormonów stresu w organizmie. Jeśli taki stan utrzymuje się dłużej, zwiększa się ryzyko zawału oraz chorób układu krążenia, takich jak nadciśnienie i arytmia. Dlatego powinieneś znaleźć czas (i sposób) na relaks, żeby zniwelować negatywne skutki działania tych hormonów. Sprzyja temu na przykład wieczór z książką, wyjście ze znajomymi do kina oraz aktywność fizyczna, o której pisaliśmy już wyżej. Nie da się ukryć, że relaks wpływa pozytywnie na stan naszej psychiki.

Badania na ten temat przeprowadzili eksperci z Harvard School of Public Health, którzy stwierdzili, że osoby mogące pochwalić się dobrym zdrowiem psychicznym rzadziej doświadczają dolegliwości ze strony układu krążenia, a zagrożenie chorobą serca u optymistów jest aż o połowę mniejsze. Badacze przypuszczają, że radosne nastawienie może obniżyć ciśnienie tętnicze i ilość cholesterolu w krwi. Uśmiechnij się więc ☺ Wpływ na wyniki przeprowadzonego badania prawdopodobnie ma też fakt, że osoby pozytywnie nastawione do świata po prostu prowadzą

zdrowszy tryb życia, ćwiczą i dobrze się odżywiają, co tylko potwierdza, jak ważne jest dbanie o siebie na co dzień.

5 Sprawdzaj stan serca

Powszechnie wiadomo, że szansa na wyleczenie wielu chorób jest znacznie większa, jeśli wykryje się je w początkowym stadium. Dotyczy to także problemów z sercem, dlatego warto okresowo wykonywać badania profilaktyczne. W przypadku pojawienia się wątpliwości co do stanu tego organu, lekarz może zlecić dodatkowe wykonanie na przykład badania rezonansu magnetycznego serca. Umożliwi ono nie tylko uzyskanie informacji na temat funkcji serca, ale także pozwoli ustalić, czy jego budowa jest prawidłowa i zlokalizować ewentualne zmiany zapalne oraz sprawdzić stan tego narządu po przebytym zawałe.

Należy podkreślić, że samo badanie jest całkowicie bezbolesne. Rezonans magnetyczny w przypadku serca trwa zwykle nieco dłużej niż gdy wykonuje się go w obrębie innych części ciała. Trochę inaczej wygląda także proces jego przeprowadzania. – *U części pacjentów, u których konieczne jest podanie środka kontrastowego, przed badaniem trzeba założyć wenflon do żyły w zgięciu łokciowym. Rezonans magnetyczny serca wymaga też przyklejenia elektrod EKG do klatki piersiowej oraz przymocowania do niej miękkiej plastikowej kratki, która sprawia, że uzyskiwane obrazy serca mają lepszą jakość. W czasie badania pacjent otrzymuje komendy, aby nabrać powietrze i nie oddychać na okres około 10 sekund, w zależności od wykonywanej sekwencji* – mówi dr n. med. Magdalena Zagrodzka z Affidea.