

Tydzień dla Serca - 17-24 kwietnia

17-24 kwietnia obchodzimy Tydzień dla Serca. W tym czasie Ministerstwo Zdrowia pragnie zwrócić uwagę na problem chorób układu krążenia, które są główną przyczyną zgonów i hospitalizacji na świecie. W Polsce choroby układu krążenia są przyczyną aż 46% zgonów. To jeden z najgorszych wyników w Europie.

Celem Tygodnia dla Serca jest zapobieganie chorobom serca, rozpowszechnianie wiedzy o chorobach serca i ich profilaktyce oraz poznanie czynników ryzyka tych chorób.

Łatwo doprowadzić do chorób serca i wpaść w błędne koło chorób sercowo-naczyniowych. Brak wysiłku fizycznego i niewłaściwa dieta prowadzą do zaburzeń lipidowych, a te następnie do nadciśnienia tętniczego i miażdżycy. Nadciśnienie tętnicze nasila z kolei miażdżycę i uszkadza naczynia tętnicze, w szczególności wieńcowe. Miażdżycy tętnic wieńcowych prowadzi do zawału serca, a nadciśnienie tętnicze do udarów mózgu. Serce po zawale jest słabe i bez dalszej interwencji powoli staje się niewydolne.

Istnieją czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, na które nie mamy wpływu. Są to płeć (męska), zaawansowany wiek, obciążenie rodzinne chorobami serca. Istnieją jednak i takie, na które mamy wpływ i które możemy zwalczać. Będą to: otyłość (szczególnie brzuszna), nadciśnienie tętnicze, wysoki poziom cholesterolu i inne zaburzenia lipidowe, cukrzyca typu 2, palenie tytoniu, brak regularnego wysiłku fizycznego, nadużywanie alkoholu.

Już dzisiaj powinniśmy rozpocząć prewencję chorób sercowo-naczyniowych. Jest wiele czynników, które możemy zmienić i na które mamy wpływ. Razem z wosną rozpoczniemy zmiany diety i wprowadzmy więcej aktywności fizycznej.