

## Jak zapobiegać chorobom układu krążenia?

### *Kampania „Bądź bezpieczny”*

Choroby sercowo-naczyniowe, takie jak zawał, udar mózgu czy niewydolność serca, pozostają najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Do czynników ryzyka, które zdecydowanie zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania, należą m.in. nadciśnienie tętnicze, hipercholesterolemia i cukrzyca oraz otyłość. Odpowiednio wcześniej wykryte są możliwe do modyfikacji i kontroli, co może zapobiec rozwojowi chorób serca.

Nadciśnienie tętnicze jest głównym czynnikiem ryzyka obciążenia chorobami układu krążenia. Ciśnienie optymalne ma wartość poniżej 120/80 mmHg, a nadciśnienie tętnicze rozpoznaje się przy wartościach powyżej 140/90 mmHg. Wyższe ciśnienie tętnicze nieuchronnie prowadzi do przeciążenia serca, uszkodzenia nerek oraz nasila proces tworzenia się w tętnicach blaszek miażdżycowych. Ciśnienie prawidłowo powinno się mierzyć w pozycji siedzącej, po ok. 5 minutach odpoczynku, na dowolnej ręce, w czasie pomiaru nie należy rozmawiać.

Hiperlipidemia (czyli potocznie “wysoki cholesterol”), a szczególnie podwyższony poziom cholesterolu LDL, jest przyczyną tworzenia się miażdżycy. Im niższa jego wartość, tym mniejsze ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. U osób zdrowych powinna ona wynosić poniżej 100 mg/dl, natomiast u pacjentów z dużym ryzykiem sercowo-naczyniowym (tzn. po przebytym zawałce serca, udarze, z miażdżycą tętnic kończyn dolnych lub szyjnych itd.) wartość ta powinna wynosić nawet poniżej 55 mg/dl.

*Na podstawie Wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego  
opracowała lek. Anna Pyłko*

*Artykuł współfinansowano ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego  
w ramach projektu p.n. „Odpowiedź na implikacje COVID-19  
ze szczególnym uwzględnieniem układu krążenia”.*