

Jak zapobiegać chorobom układu krążenia?

Kampania „Bądź bezpieczny”

Pomimo postępu jaki dokonał się w medycynie, choroby sercowo-naczyniowe, takie jak zawał, udar mózgu czy niewydolność serca, pozostają najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Na szczęście stosowanie się do prostych zasad zdrowego stylu życia i zaleceń lekarskich w zdecydowanej większości przypadków może pozwolić na uchronienie się przed zachorowaniem i długie życie w zdrowiu.

Podstawą zapobiegania chorobom układu krążenia jest zdrowa dieta – taka, która bogata jest w warzywa (przynajmniej 2-3 porcje dziennie), „dobre” tłuszcze (nienasycone trans) czyli te zawarte w rybach, orzechach i oliwach roślinnych czy produkty zbożowe pełnoziarniste.

Unikać należy słodczy i słodzonych napojów, wysoko przetworzonej żywności oraz tłustych mięs. Zaleca się ograniczenie ilości soli w diecie do maksymalnie 5 g dziennie (1 mała łyżeczka do herbaty).

Niestety, nie istnieje „zdrowa” ilość wypijanego alkoholu – każda ilość zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, najniższe jest ono u abstynentów. Za względnie bezpieczną uważa się ilość: u mężczyzn do maksymalnie 20–30 g czystego alkoholu dziennie, ale nie więcej niż 140 g na tydzień (np. 2 kieliszki wina 5 razy w tygodniu), a u kobiet – do maksymalnie 10–20 g czystego alkoholu dziennie, ale nie więcej niż 80 g na tydzień (np. 1 kieliszek wina 5 razy w tygodniu).

W przypadku osób z nadwagą i otyłych kluczowa dla zachowania zdrowia jest redukcja masy ciała do prawidłowych wartości (BMI w przedziale 20-25 kg/m²).

Z pewnością dla większości pacjentów jest to truizm, ale przy każdej okazji warto przypominać: palenie papierosów jest śmiertelnym nałogiem. U osoby palącej prawdopodobieństwo zgonu z powodu palenia wynosi 50% i przeciętnie traci ona 10 lat życia. Rzucenie nałogu jest bardzo trudne, ale wg. europejskich statystyk ponad połowie uzależnionych udaje się przestać palić i znacznie zmniejszyć ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia.

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”.