serce na nowo

OGÓLNOPOLSKI PROGRAM PROFILAKTYKI
CHORÓB SERCA

Jak żyć z chorobą serca?

PORADNIK EDUKACYJNY

ADAMED
Dla Rodziny

WSTĘP 3

1 **CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA A PRACA ZAWODOWA** 4

- **Zbyt wysokie ciśnienie krwi (nadciśnienie)** (Na czym polega nadciśnienie tętnicze? Czy z nadciśnieniem tętniczym można wykonywać pracę zawodową? Życie z nadciśnieniem tętniczym: aktywność fizyczna, dieta nadciśnieniowca, jak zredukować skutki choroby nadciśnieniowej?) 6
- **Miażdżyca i podwyższony poziom cholesterolu we krwi** (Na czym polega miażdżyca? Cholesterol. Czy z tą chorobą można pracować i żyć aktywnie? Dieta) 11
- **Choroba wieńcowa** (Na czym polega choroba wieńcowa? Czy chorujący na chorobę wieńcową mogą nadal pracować zawodowo? Życie z chorobą. Zawał serca jako konsekwencja choroby niedokrwiennej. Życie i praca po zawale. Aktywność fizyczna po zawale. Szkodliwy wpływ palenia tytoniu. Dieta po zawale) 17
- **Niewydolność serca** (Na czym polega niewydolność serca? Życie i praca z chorobą. Czy chorzy z niewydolnością serca mogą być aktywni zawodowo?) 22

2 **ŻYCIE Z CHOROBĄ. W JAKI SPOSÓB ZMIENIĆ STYL ŻYCIA, ABY ZMNIEJSZYĆ RYZYKO POWIKŁAŃ W CHOROBACH UKŁADU KRĄŻENIA?** 25

- **Stres – możesz go pokonać!** (Proste sposoby na rozładowanie napięcia w trakcie pracy. Jak radzić sobie ze stresem w życiu codziennym. Wpływ stresu na organizm) 26
- **Aktywność fizyczna** (Aktywność fizyczna a choroby układu krążenia) 29
- **Dieta** (Zdrowa dieta) 32
- **Używki – główny wróg układu krążenia** (Palenie papierosów. Nadużywanie alkoholu) 35

3 **NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA**

- Czy mogę prowadzić normalne życie, mimo że jestem chory na serce? 36
- Czy konieczne jest wykonywanie badań, jeżeli nie ma żadnych dolegliwości? 36
- Czy z nadciśnienia można się wyleczyć? 36
- Dlaczego warto leczyć nadciśnienie tętnicze? 36
- Dlaczego po zawale warto wrócić do aktywności zawodowej? 37
- Czy po zawale mogę uprawiać sport? 37
- Czy to zawał? 37

4 **SŁOWNICZEK KARDIOLOGICZNY** 38

Słowniczek, w którym zostały zamieszczone w porządku alfabetycznym wszystkie najczęściej występujące pojęcia związane z chorobami układu krążenia

WSTĘP

Drogi Czytelniku!

Oddajemy w Twoje ręce Poradnik wydany w ramach ogólnopolskiego programu edukacyjno-informacyjnego dotyczącego aktywności zawodowej osób z chorobami serca i naczyń „Serce na nowo", zorganizowanego przez polską firmę farmaceutyczną Adamed.

Publikacja została opracowana przy współpracy z ekspertem kampanii, dr. hab. n. med. Pawłem Balsamem. Jeżeli cierpisz z powodu dolegliwości sercowo-naczyniowych, a chcesz być aktywny – społecznie, zawodowo – w naszym Poradniku znajdziesz wskazówki, jak radzić sobie z chorobą. Jeżeli nie wiesz, jak radzić sobie z codziennymi problemami, w tym ze stresem związanym z pracą zawodową, nie wiesz, jaką powinieneś stosować dietę – w naszym Poradniku znajdziesz informacje na temat zdrowego stylu życia.

Wierzymy, że nasz Poradnik pomoże Ci, drogi Czytelniku, w codziennych zmaganiach z chorobą. Pokaże Ci także, jak ważne dla Twojego organizmu jest przestrzeganie zasad zdrowego trybu życia.

Życzymy przyjemnej lektury
Eksperci i organizatorzy programu „Serce na nowo"

1 CHOROBY UKŁADU KRĄŻENIA A PRACA ZAWODOWA

Choroby układu krążenia, inaczej choroby układu sercowo-naczyniowego, to schorzenia narządów i tkanek wchodzących w skład układu krążenia: serca, tętnic i żył. Do chorób układu krążenia należą m.in.: miażdżyca, choroba niedokrwienna serca, zapalenia tętnic i żył, zawał serca, udar mózgu.

Choroby układu krążenia należą do chorób cywilizacyjnych, to znaczy takich, które pojawiają się powszechnie u członków społeczeństw rozwiniętych. Powodowane są właściwym nowoczesnej cywilizacji, niezdrowym, stresującym stylem życia. W związku z tym niezwykle często zapadają na nie osoby aktywne zawodowo. Choroby układu krążenia dotykają coraz młodszych osób, przedstawicieli obu płci i różnych grup zawodowych.

Czynniki zwiększające ryzyko zapadnięcia na choroby układu krążenia:

- mała aktywność fizyczna,
- palenie papierosów i nadużywanie alkoholu,
- stres,
- podwyższone ciśnienie tętnicze krwi,
- nieprawidłowe odżywianie, otyłość brzuszna,
- wysoki poziom cholesterolu,
- cukrzyca.

Eksperci podkreślają, że osoby z chorobami układu krążenia mogą być tak samo aktywne i wydajne w pracy, jak osoby zdrowe!

Wyniki badania opinii publicznej przeprowadzonego na zlecenie firmy farmaceutycznej Adamed – organizatora programu „Serce na nowo"[1] – pokazały, że:

- co drugi Polak uważa osoby, u których rozpoznano choroby układu krążenia, za mniej wydajne w pracy zawodowej niż osoby zdrowe,
- 49% respondentów stwierdziło, że chorzy z dolegliwościami sercowo-naczyniowymi muszą uważać na siebie – nie przemęczać się i unikać stresów,
- 35% Polaków uważa, że osoby takie nie mogą prowadzić aktywności zawodowej w pełnym wymiarze godzin,
- co trzeci ankietowany przyznał, że będąc pracodawcą, niechętnie zatrudniałby osoby z chorobami układu krążenia.

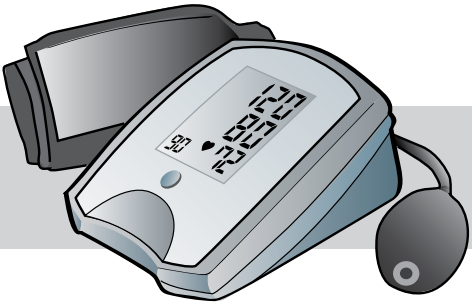
Te stereotypy panujące w polskim społeczeństwie są krzywdzące dla osób chorych i nie pokrywają się ze zdaniem ekspertów: psychologów i lekarzy. Pacjenci pozostający pod opieką lekarza z powodu schorzeń sercowo-naczyniowych, także ci po pobycie w szpitalu, powinni jak najdłużej zachować swoją aktywność zawodową. Możliwość wykonywania pracy jest dla osób chorych nie tylko źródłem dochodów, ale także potwierdzeniem przydatności społecznej. Przyczynia się do poprawy ich stanu psychicznego, który może mieć bezpośrednie przełożenie na stan fizyczny i zwiększa motywację do radzenia sobie z chorobą.

Pamiętaj!

Przestrzeganie zaleceń lekarza w trakcie choroby oraz solidna wiedza dotycząca możliwych zagrożeń mogą uchronić Cię przed powikłaniami i poprawić jakość Twojego życia.

[1] Badanie opinii publicznej „Choroby układu krążenia a praca zawodowa w opinii Polaków" zostało przeprowadzone przez ośrodek badawczy TNS OBOP w dniach 11-13 stycznia 2008 r. na reprezentatywnej wybranej losowo grupie 1000 mieszkańców z całej Polski w wieku 18 i więcej lat. Badanie zrealizowano na zlecenie polskiej firmy farmaceutycznej Adamed, organizatora ogólnopolskiego programu edukacyjno-informacyjnego „Serce na nowo".

Poznaj swoje możliwości i bądź w pełni aktywny pomimo choroby!



Nadciśnienie nie boli!

ZBYT WYSOKIE CIŚNIENIE KRWI (NADCIŚNIENIE)

Na czym polega nadciśnienie tętnicze?

Nadciśnienie tętnicze to najczęściej występująca choroba przewlekła w Polsce. Schorzenie dotyczy ponad 32% dorosłych Polaków[2]. Polega na utrzymywaniu się ciśnienia tętniczego powyżej normy, czyli 140 mmHg i powyżej podczas skurczu (tzw. ciśnienie górne) lub 90 mmHg i powyżej (tzw. ciśnienie dolne) w czasie rozkurczu serca.

Okolicznościami sprzyjającymi rozwojowi nadciśnienia tętniczego są:

- nadwaga,
- nieodpowiednia dieta bogata w sód i tłuszcze,
- „siedzący" tryb życia,
- nadmierne spożywanie alkoholu i palenie tytoniu,
- predyspozycje genetyczne,
- współwystępowanie innych schorzeń.

Prawidłowa wartość ciśnienia u zdrowej osoby wynosi od 100/60 do 139/89 mmHg

Wiele osób przez długie lata nie zdaje sobie sprawy, że ma zbyt wysokie ciśnienie krwi. Nie leczą się, co prowadzi do wystąpienia licznych powikłań. Dlatego właśnie bardzo ważne jest, aby regularnie mierzyć wartość ciśnienia tętniczego u lekarza bądź w domu. Na rynku dostępne są domowe ciśnieniomierze pozwalające na dokonywanie codziennej samodzielnej kontroli. Jeśli przez dłuższy czas ciśnienie utrzymuje się na poziomie równym lub wyższym niż 140/90 mmHg, należy zgłosić się do specjalisty.

[2] Wyniki Ogólnopolskiego Badania Rozpowszechnienia Czynników Ryzyka Chorób Układu Krążenia, NATPOL 2011.

Czy z nadciśnieniem tętniczym można wykonywać pracę zawodową?

Nadciśnienie tętnicze nie stanowi przeszkody w pracy zawodowej. Nawet osoby pozostające pod stałą opieką lekarską nie powinny rezygnować z aktywności, jeśli nie ma ku temu wyraźnych przeciwwskazań ze strony lekarza prowadzącego. Rozpoznanie nadciśnienia tętniczego, nawet jeśli wymaga leczenia farmakologicznego, nie przeszkadza w normalnym funkcjonowaniu w społeczeństwie i pracy. Osoby z nadciśnieniem mogą zazwyczaj pracować tak samo efektywnie, jak osoby zdrowe.

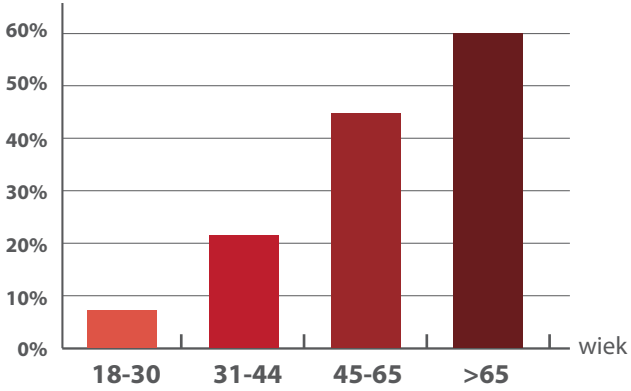
WYPOWIEDŹ EKSPERTA:

Warto w okresie terapii aktywnie walczyć ze stresem, nauczyć się go kontrolować. Inne ograniczenia w zasadzie nie występują – osoba z nadciśnieniem może normalnie wypełniać swoje obowiązki służbowe zarówno na stanowisku pracownika umysłowego, jak i fizycznego, w większości branż.

Życie z nadciśnieniem tętniczym

Nadciśnienie jest chorobą, w której powinno się wspierać leczenie postępowaniem niefarmakologicznym. Podstawę stanowi tu prowadzenie zdrowego stylu życia – w każdym wieku.

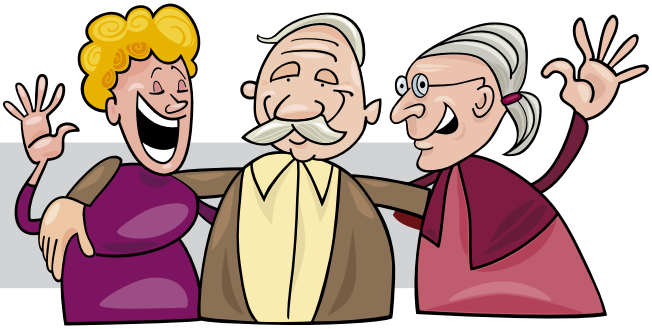
Warto podkreślić, że ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego wzrasta wraz z wiekiem. Dla osób powyżej 60. roku życia jest ponad dziesięciokrotnie wyższe niż u osób przed 30.



Ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego w różnych grupach wiekowych

WYPOWIEDŹ EKSPERTA:

Zarówno w profilaktyce, jak i w leczeniu nadciśnienia, ważne jest, aby eliminować modyfikowalne czynniki ryzyka chorób układu krążenia, dbać o dobrą kondycję i samopoczucie, unikać stresu i napięcia. Jeśli codzienne aktywności wiążą się z dużym obciążeniem psychofizycznym, pamiętajmy, żeby po wyjściu z pracy zrelaksować się – pójść na spacer z psem, na zajęcia jogi lub po prostu spotkać się ze znajomymi. W ten sposób odpoczniemy i nabierzemy sił na kolejny dzień pracy.



Aktywność fizyczna

Regularny wysiłek fizyczny dla chorych na nadciśnienie tętnicze jest nie tylko zdrowy, ale wręcz zalecany. Sport pomaga utrzymać organizm w dobrej formie i zredukować zbyt wysokie ciśnienie krwi. Niewskazany i ryzykowny może być znaczny wysiłek fizyczny. Decyzję powinien tu podjąć lekarz prowadzący. Uprawianie sportu, a także innej obciążającej aktywności fizycznej można rozpocząć dopiero w momencie, kiedy on na to zezwoli.

WYPOWIEDŹ EKSPERTA:

Wystarczy regularny spacer, rezygnacja z jazdy samochodem czy autobusem do pracy na rzecz pieszej wycieczki albo wejście po schodach zamiast korzystania z windy, aby usprawnić pracę układu krążenia. Pamiętajmy, że pracownicy biurowi są szczególnie narażeni na zaburzenia krążenia – zwłaszcza w kończynach dolnych. Starajmy się co 2-3 godziny wstać zza biurka i pobudzić krążenie. Po pracy dobrze jest iść na siłownię, basen lub aerobik.

Dieta nadciśnieniowca

Nadciśnieniu sprzyja występowanie takich chorób jak: miażdżyca, otyłość lub cukrzyca. Dobra dla nadciśnieniowca dieta to dieta niskocholesterolowa z niewielką ilością cukru, tłuszczów i soli. W jadłospisie powinniśmy ograniczyć: jaja, wieprzowinę, majonezy, tłuste sery i śmietanę, smażone potrawy, słodycze. Powinno się także unikać tłuszczów nasyconych, zwierzęcych. Warto zastąpić je tłuszczami roślinnymi. Osoby z nadciśnieniem powinny także ograniczyć spożycie potraw zawierających dużą ilość soli kuchennej.

Jedzenie warzyw i owoców, bogatych w potas pomidorów, brukselki, bananów, brzoskwiń i czarnych porzeczek pomaga obniżyć ciśnienie.

Umiejętne komponowanie diety wiąże się z zastępowaniem niektórych składników innymi, bezpieczniejszymi dla naszego ciśnienia. Zamiast solą warto przyprawiać dania ziołami, a potrawy smażone i panierowane zastępować gotowanymi na parze lub pieczonymi itp.

WYPOWIEDŹ EKSPERTA:

W codziennym życiu dzielonym pomiędzy obowiązki zawodowe i rodzinne często nie mamy czasu na regularne, zdrowe posiłki. To podstawowy błąd, który może skutkować znacznym pogorszeniem stanu zdrowia: problemami gastrycznymi, zwiększeniem stężenia cholesterolu we krwi i nadwagą, które z kolei prowadzą do poważnych powikłań sercowo-naczyniowych. Pamiętajmy o przestrzeganiu zasad zdrowego żywienia – róbmy w pracy przerwy na śniadanie i obiad, starajmy się nie jeść „na mieście" potraw typu fast food, pijmy herbatę lub wodę, a nie słodkie napoje gazowane.

Jak zredukować skutki choroby nadciśnieniowej?

- Ogranicz spożywanie produktów zawierających dużą ilość soli kuchennej – unikaj także chipsów, orzeszków i panierowanego mięsa.
- Zacznij ćwiczyć. Nawet 30 minut marszu dziennie wystarczy, by znacznie poprawić Twoje samopoczucie i obniżyć ciśnienie.
- Nie nadużywaj alkoholu.
- Nie pal. Palenie tytoniu nasila niekorzystny wpływ wysokiego ciśnienia krwi na ściany tętnic. Szczególnie kobiety, które palą i równocześnie stosują doustne środki antykoncepcyjne, narażone są na wystąpienie nadciśnienia.
- Pamiętaj o regularnym pomiarze ciśnienia tętniczego. Pozwoli to w porę podjąć odpowiednie leczenie.
- Zrzuć zbędne kilogramy. Nadwaga sprzyja podwyższeniu ciśnienia krwi, ponieważ nakłada na serce dodatkowe obciążenie. U osób otyłych serce musi wykonywać większą pracę, aby przepompować więcej krwi przez bardziej rozległy system naczyń krwionośnych.

Pamiętaj!

Obniżenie ciśnienia tętniczego krwi znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia udaru mózgu, zawału serca, niewydolności serca i nerek.

MIAŻDŻYCA I PODWYŻSZONY POZIOM CHOLESTEROLU WE KRWI

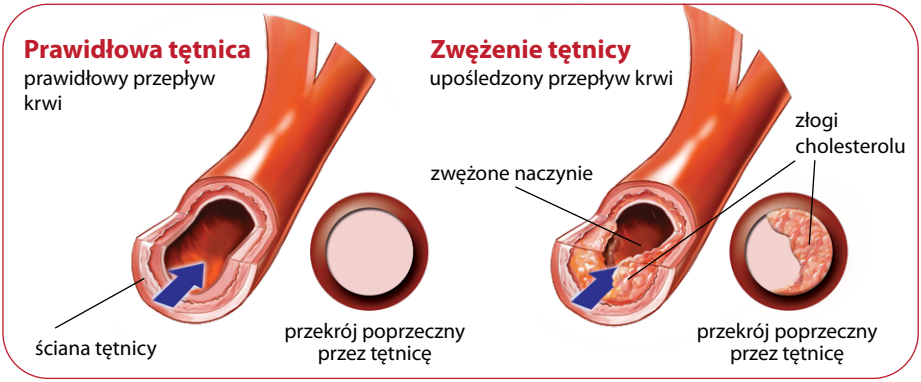
Na czym polega miażdżyca?

Główną przyczyną miażdżycy jest zbyt wysokie stężenie cholesterolu we krwi. Miażdżyca jest przewlekłą, stale postępującą chorobą. Jej powstawanie polega na odkładaniu się złogów lipidowych w tętnicach, które stają się przez to mało elastyczne. W miejscach zmian miażdżycowych tworzą się zakrzepy lub krwiaki, których pęknięcie może doprowadzić do zamknięcia światła tętnicy i zablokowania przepływu krwi. To z kolei może być przyczyną zawałów serca i udarów mózgu.

Miażdżyca – skutek nadmiaru cholesterolu!

Ryzyko

- Choroba wieńcowa, zawał serca
- Choroby naczyń krwionośnych → Zaburzenia erekcji
- Udar mózgu, demencja
- Upośledzenie funkcjonowania nerek



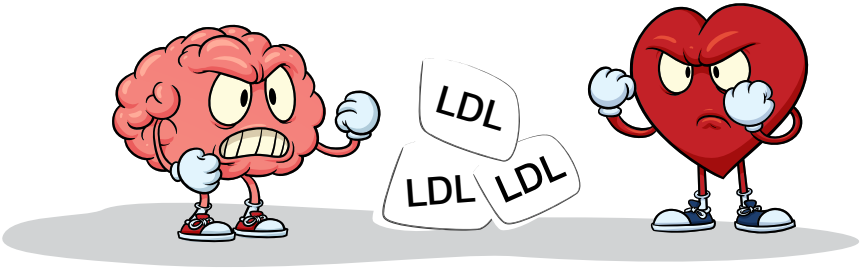
Cholesterol

Cholesterol – jeden z głównych wrogów układu krążenia, jeśli występuje w nadmiarze. Z wątroby przedostaje się do krwi. Jest istotnym składnikiem błon komórkowych. Bierze udział w tworzeniu hormonów, kwasów żółciowych i witaminy D.

Prawidłowe wartości stężenia cholesterolu we krwi:

- cholesterol całkowity – poniżej 190 mg/dl,
- LDL-cholesterol – poniżej 115 mg/dl (dla osób z niskim ryzykiem SN),
- HDL-cholesterol – powyżej 40 mg/dl w przypadku mężczyzn i powyżej 50 mg/dl w przypadku kobiet.

Nadmiar cholesterolu w organizmie – tzw. hipercholesterolemia – jest istotnym czynnikiem ryzyka choroby niedokrwiennej serca i udarów mózgu.



Osoby z chorobą układu krążenia lub cukrzycą są obciążone zwiększonym ryzykiem powikłań sercowo-naczyniowych i dotyczą ich bardziej rygorystyczne normy:

- całkowity cholesterol nie powinien przekraczać 175 mg/dl,
- LDL-cholesterol nie powinien przekraczać 70 mg/dl, a u niektórych chorych nawet mniej niż 55 mg/dl (osoby z rozpoznaną maiżdżycą lub po zawale serca/udarze mózgu).

Na podwyższenie stężenia cholesterolu mają wpływ m.in.:

- dieta zawierająca zbyt dużą ilość tłuszczów nasyconych, które podnoszą poziom frakcji LDL „złego" cholesterolu i obniżają poziom frakcji HDL „dobrego" cholesterolu we krwi,
- spożywanie zbyt małych ilości błonnika koniecznego do wydalania cholesterolu,
- brak aktywności fizycznej, ruch pozwala szybciej spalić cholesterol i inne związki tłuszczowe znajdujące się we krwi,
- genetyczne skłonności wątroby do wytwarzania zbyt dużych ilości cholesterolu.

Oprócz regularnego kontrolowania poziomu cholesterolu we krwi powinno się także stale kontrolować poziom **triglicerydów**. Ich stężenie we krwi wzrasta wraz z wiekiem i jest wyższe u mężczyzn niż u kobiet. Zawarte w spożywanym pokarmie są wchłaniane w jelicie i dostają się do krwi. Odkładają się w organizmie w postaci tkanki tłuszczowej, tworząc rezerwę energetyczną. Zbyt wysokie stężenie triglicerydów przyczynia się do zwiększenia ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia.

Zaleca się, aby poziom stężenia triglicerydów we krwi nie przekraczał 150 mg/dl.

Czy z tą chorobą można pracować i żyć aktywnie?

Z miażdżycą można aktywnie żyć i pracować, o ile stosuje się leczenie farmakologiczne przepisane przez lekarza oraz przestrzega się zasad zdrowego stylu życia.

Regularne przyjmowanie leków (statyny na obniżenie ciśnienia, obniżenie poziomu cholesterolu) i wprowadzenie diety obniżającej stężenie cholesterolu we krwi może nawet spowodować cofnięcie zmian miażdżycowych.

WYPOWIEDŹ EKSPERTA:

Rzucenie palenia, ograniczenie spożywania tłuszczów zwierzęcych, rozpoczęcie regularnych i systematycznych ćwiczeń fizycznych – to wszystko zminimalizuje zmiany chorobowe i zwolni proces postępowania choroby. Bieganie, jazda na rowerze, spacery obniżają ciśnienie oraz zbyt wysokie stężenie cholesterolu we krwi, a oprócz tego pomagają zwalczyć stres.

Dieta

Osoby chorujące na miażdżycę powinny stosować ścisłą, uzgodnioną z lekarzem, niskocholesterolową dietę. W problemach z wysokim poziomem cholesterolu szczególnie ważne jest wyeliminowanie z diety tłuszczów obecnych w produktach pochodzenia zwierzęcego. Podwyższają one stężenie lipidów we krwi oraz zwiększają jej krzepliwość, co może zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia zawału serca. Tłuszcze zwierzęce należy zastępować olejami roślinnymi – kukurydzianym, słonecznikowym, sojowym, oliwkowym, rzepakowym i arachidowym, które obfitują w nienasycone kwasy tłuszczowe, dzięki czemu pomagają obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Do menu ponadto warto wprowadzić ryby morskie, których tłuszcz zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6 obniżające poziom triglicerydów we krwi.

Wybieraj	Unikaj
warzywa, owoce, ziemniaki – do 1000 g dziennie	orzechów kokosowych (robi się z nich „zabielacze" do kawy)
produkty zbożowe: chleb razowy i pełnoziarnisty typu graham; grube kasze: gryczaną, jęczmienną; makaron bez jaj; płatki owsiane	wyrobów cukierniczych: ciast, ciastek, tortów; makaronów i klusek zawierających jaja
produkty i przetwory mleczne: chude mleko, chudy jogurt, chude sery	mleka pełnego, tłustego twarogu, żółtych serów
produkty białkowe: ryby, chudy drób – kurczęta, indyki; nasiona roślin strączkowych: groch, fasolę, soję; chude gatunki wędlin: polędwicę, szynkę	tłustych gatunków mięsa, wędlin: kiełbas, parówek, serdelków; tłustego drobiu: gęsi, kaczek, podrobów; wędlin podrobowych: pasztetów, salcesonu; żółtek jaj – jedz nie więcej niż 2 na tydzień (włączając w to żółtka zawarte w wypiekach i in.); krewetek, kawioru
tłuszcze (w umiarkowanych ilościach): oleje – sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwkowy; margaryny wysokogatunkowe – do 2 łyżek stołowych oleju lub/i margaryny dziennie	masła, śmietany, smalcu, słoniny, boczku

WYPOWIEDŹ EKSPERTA:

Osoby z podwyższonym stężeniem lipidów (tłuszczów) we krwi powinny dość restrykcyjnie dobierać produkty spożywcze. W domu nie mogą sobie pozwalać na śniadanie złożone z jajecznicy na boczku, a w pracy na kawę z drożdżówką albo kawałek pizzy. Zamiast niezdrowych, tłustych przekąsek albo jedzenia na mieście powinny zawsze mieć przy sobie owoc lub warzywo (np. świeże marchewki), aby nimi „zabijać" głód.

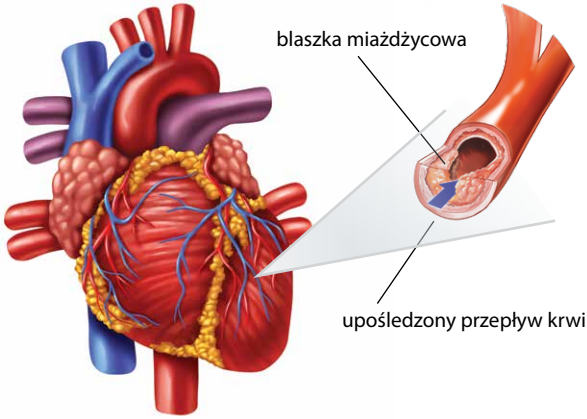
Aby zredukować stężenie „złego" cholesterolu:

- Ogranicz spożycie tłuszczów i produktów pochodzenia zwierzęcego. Mięso czerwone, kiełbasy, drób, dziczyzna, tłuste mleko, masło i sery zawierają nasycone kwasy tłuszczowe, które w znacznym stopniu podwyższają poziom triglicerydów we krwi. Zastąp je olejami roślinnymi lub wysokiej jakości margaryną roślinną.
- Sporządzaj posiłki na parze, gotuj i duś bez dodatku tłuszczu. Przed gotowaniem usuwaj tłuszcz i skórę z drobiu i innych rodzajów mięsa. Smażenie i pieczenie z dużą ilością tłuszczu niekorzystnie wpływa na pracę serca i sprzyja rozwojowi miażdżycy naczyń krwionośnych.
- Zastąp posiłki mięsne tłustymi rybami morskimi. Spożywaj je minimum raz w tygodniu – zawierają cenne kwasy omega-3 i omega-6, które obniżają poziom cholesterolu we krwi.
- Jedz dużo warzyw, roślin strączkowych oraz produktów pełnoziarnistych. Są sycące, zawierają dużo cennego błonnika i chronią przed nadwagą.
- Rzuć palenie. Zawarta w papierosach nikotyna znacznie obniża poziom „dobrego" cholesterolu.
- Ćwicz: szybki spacer, aerobik, pływanie, jazda na rowerze – to formy aktywności, które pomagają obniżać poziom „złego" cholesterolu. Dzięki aktywności fizycznej zmniejszysz masę ciała, co z kolei spowoduje spadek poziomu cholesterolu. Zrzucenie 5 kg pozwala obniżyć stężenie „złego" cholesterolu we krwi o 5-8%.

CHOROBA WIEŃCOWA

Na czym polega choroba wieńcowa?

Choroba wieńcowa, inaczej zwana chorobą niedokrwienną serca (dławicą piersiową), rozwija się, gdy wskutek miażdżycy na wewnętrznych ścianach tętnic serca odkłada się powodujący zmniejszenie ich światła (średnicy) cholesterol. Zwężone tętnice nie dostarczają wystarczającej ilości tlenu do serca – to wywołuje uczucie bólu. Złogi cholesterolu mogą spowodować zablokowanie tętnic przez zakrzep krwi, co grozi zawałem serca i udarem mózgu.



Najbardziej typowe objawy choroby niedokrwiennej serca:

- uczucie tępego bólu i ucisku w klatce piersiowej, szczególnie za mostkiem,
- ból pojawiający się podczas wysiłku fizycznego lub stresu, może także pojawić się o każdej porze, obudzić ze snu itp.,
- ból występujący przy nagłej zmianie temperatury otoczenia (np. po wyjściu na zimne powietrze),
- ból promieniujący do lewego ramienia, lewej połowy szyi lub żuchwy,
- ustępuje w spoczynku lub po przyjęciu nitratów pod język.

Czy chorujący na chorobę wieńcową mogą nadal pracować zawodowo?

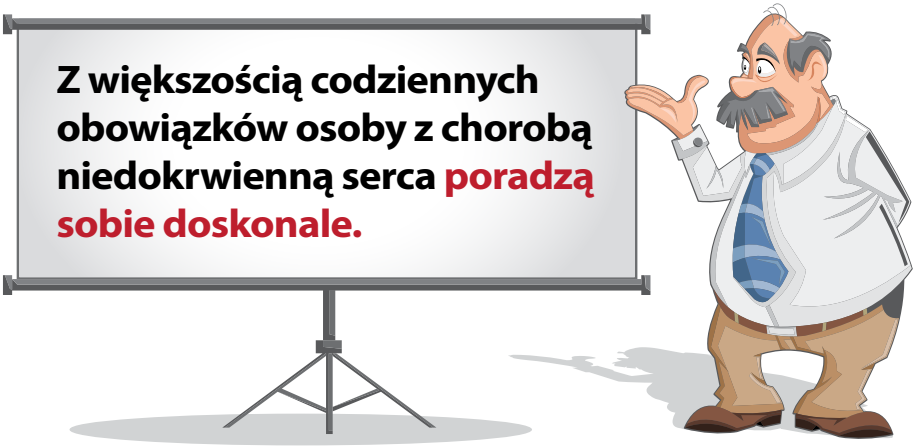
Powinno się uczyć walczyć ze stresem, w razie potrzeby skorzystać z pomocy psychologa. Jednocześnie warto pamiętać, że utrata pracy, zmiana jej charakteru lub zakresu obowiązków to także przyczyny stresu.

WYPOWIEDŹ EKSPERTA:

Z większością codziennych obowiązków osoby z chorobą niedokrwienną serca poradzą sobie doskonale. Mogą być wydajnymi pracownikami w równym stopniu, jak osoby zdrowe. Podobnie jak w przypadku nadciśnienia tętniczego, należy jednak pamiętać o tym, że stres w pracy wpływa niekorzystnie na układ krwionośny.

W niektórych stadiach choroby wieńcowej niewskazane są pewne czynności powszechne w codziennym życiu, np. dźwiganie, pchanie ciężkich przedmiotów (samochodu czy wózka), podnoszenie ciężarów, praca z użyciem łopaty itp.

Są to również ograniczenia do wykonywania pracy zawodowej o charakterze fizycznym, zwłaszcza wymagającej podejmowania regularnego, znacznego wysiłku.



Życie z chorobą

Choroba niedokrwienna serca (choroba wieńcowa) jest procesem postępującym w czasie. Po jej zdiagnozowaniu wdraża się leczenie farmakologiczne wsparte eliminacją lub kontrolą czynników ryzyka chorób układu krążenia. Działania te pozwalają uniknąć szeregu poważnych powikłań towarzyszących chorobie wieńcowej – zawału serca, niewydolności serca, nagłego zgonu sercowego. Dla poprawy stanu zdrowia i samopoczucia bardzo istotne znaczenie ma prowadzenie zdrowego stylu życia. Odpowiednia dieta, a także zbicie wysokiego stężenia cholesterolu oraz nadciśnienia tętniczego, rezygnacja z palenia tytoniu, walka z nadwagą i otyłością oraz regularny wysiłek fizyczny – to podstawowe działania, które redukują ryzyko wystąpienia powikłań sercowo-naczyniowych.

WYPOWIEDŹ EKSPERTA:

W przypadku choroby niedokrwiennej serca zalecany jest systematyczny, umiarkowany wysiłek fizyczny, który poprawi zaopatrzenie organizmu w tlen i usprawni gospodarkę tłuszczową, przez co może spowolnić rozwój miażdżycy. Zwłaszcza jeśli prowadzimy bardzo statyczny tryb życia i mało ruszamy się w pracy, ważne jest znalezienie w czasie wolnym sił na spacer czy inną formę umiarkowanej aktywności fizycznej. Bardziej obciążające ćwiczenia fizyczne oczywiście powinny zostać skonsultowane z lekarzem i indywidualnie dostosowane do możliwości chorego.

Zawał serca jako konsekwencja choroby niedokrwiennej

Zaawansowana choroba niedokrwienna serca może skutkować obumarciem części mięśnia sercowego, czyli zawałem. Zawał spowodowany jest gwałtownym zamknięciem tętnicy wieńcowej doprowadzającej krew do odpowiedniego obszaru serca.

Obecnie w Polsce chorzy z ostrym zawałem serca mogą być skutecznie leczeni zabiegiem „balonikowania" i stentowania tętnic wieńcowych, który udrożnia zamkniętą tętnicę i ratuje serce przed martwicą.

Skutkiem zawału może być zatrzymanie pracy serca, a także trwałe uszkodzenie mięśnia sercowego i jego niewydolność lub nawet śmierć. Zawał mięśnia sercowego może wystąpić bez względu na wiek, u obydwu płci.

Objawy zawału serca:

- ucisk i ból w klatce piersiowej utrzymujący się ponad 20 minut, który nie ustępuje po odpoczynku i przyjęciu nitrogliceryny podjęzykowo,
- duszność,
- zimne poty,
- nudności, wymioty,
- zasłabnięcie,
- uczucie lęku,
- ból promieniujący do żuchwy, obydwu barków, rzadziej do pleców lub nadbrzusza.

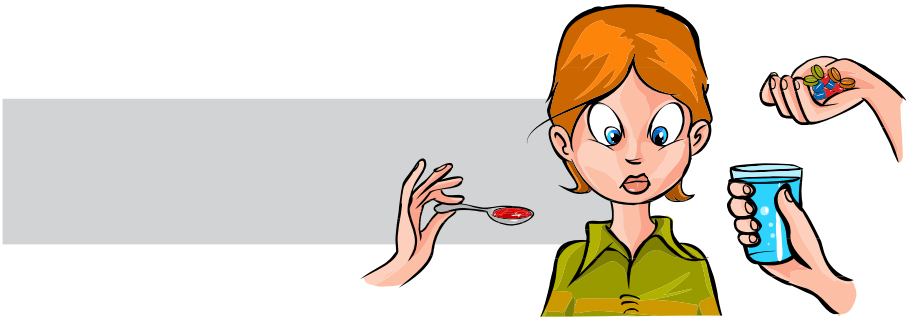
Życie i praca po zawale

Rehabilitację rozpoczyna się już w drugiej lub trzeciej dobie po przebytym zawale, a więc możliwie jak najszybciej, aby nie doszło do groźnego zastoju przepływu krwi. Rehabilitacja w szpitalu odbywa się pod okiem specjalisty – rehabilitanta. Mimo że pacjent nie wstaje z łóżka, może wykonywać ćwiczenia polegające na ruszaniu stopami, aby pobudzić krążenie. Niezwykle ważne jest jak najszybsze przystosowanie serca do warunków zwyczajnej pracy.

WYPOWIEDŹ EKSPERTA:

Powrót pacjenta do pracy zawodowej zależy od tego, w jakim stopniu zawał uszkodził jego serce. Większość chorych podejmuje pracę w ciągu 3 miesięcy.

Pacjenci po hospitalizacji zwykle zostają objęci stałą opieką kardiologiczną, ponadto powinni regularnie odwiedzać lekarza pierwszego kontaktu. Konieczne jest bowiem rozpoczęcie leczenia zapobiegającego ponownemu zawałowi. Chorzy po zawale powinni zdawać sobie sprawę, że do końca życia będą zmuszeni do regularnego przyjmowania leków przepisanych przez lekarza.



Aktywność fizyczna po zawale

Osobom, które przeszły zawał, w powrocie do zdrowia pomogą regularne ćwiczenia fizyczne pozwalające na odzyskanie sprawności, poprawienie kondycji i nabranie siły. Szczególnie zdrowe są codzienne spacery, marsze. Ćwiczenia można rozpocząć już pierwszego dnia po powrocie ze szpitala do domu, jeśli nie ma ku temu przeciwwskazań ze strony kardiologa. Należy zacząć od spacerów i stopniowo zwiększać poziom wysiłku. Jedyne ograniczenia dotyczą wykonywania silnie obciążających organizm ćwiczeń siłowych, m.in.: podnoszenia ciężarów, biegów sprinterskich i skoków. Niewskazany jest również wysiłek fizyczny, który polega na dźwiganiu (np. zakupów powyżej 5 kg) lub długim trzymaniu rąk w górze. Warto rozpocząć proces rehabilitacji kardiologicznej – zapytaj o to lekarza.

Szkodliwy wpływ palenia tytoniu

Palacze po przebytym zawale muszą kategorycznie rozstać się z nałogiem. Papierosy powodują nasilenie zmian miażdżycowych, co z kolei naraża chorego na wystąpienie kolejnego zawału.

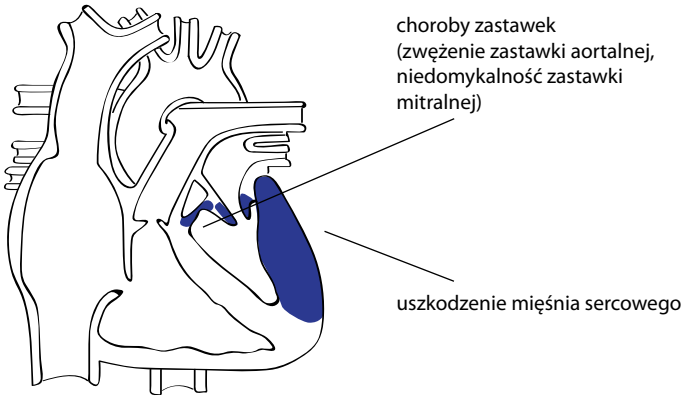
Dieta po zawale

Dieta zawałowca jest podobna do diety cierpiących z powodu innych chorób układu krążenia i polega na ograniczeniu spożywania produktów o wysokim poziomie cholesterolu, dużej zawartości soli oraz tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, do których zalicza się głównie: mięso wieprzowe, masło, jaja kurze, tłuste mleko. Zawarty m.in. w soli kuchennej oraz w konserwach sód ma silny wpływ na podnoszenie się ciśnienia tętniczego i zatrzymanie wody w organizmie, co jest szczególnie niebezpieczne dla osób z pozawałową niewydolnością krążenia.

NIEWYDOLNOŚĆ SERCA

Na czym polega niewydolność serca?

Niewydolność serca jest stanem, w którym serce uszkodzone na skutek różnych mechanizmów nie jest w stanie zapewnić odpowiedniego do potrzeb organizmu przepływu krwi. Najczęstszymi przyczynami niewydolności serca są choroba niedokrwienna serca i nadciśnienie tętnicze i choroby zastawek serca. Do podstawowych objawów niewydolności serca zalicza się: duszność, męczliwość, obrzęki kończyn dolnych, zwiększenie masy ciała. Duszność jest najczęstszym objawem, początkowo pojawiającym się tylko przy wysiłku fizycznym, a stopniowo występującym również w czasie odpoczynku.



OBJAWY

- męczliwość,
- brak tchu, uczucie duszności (w czasie wysiłku i w nocy),
- obrzęki nóg i powiększenie obwodu brzucha.

PRZYCZYNY

- przebyty zawał serca,
- wysokie ciśnienie tętnicze,
- choroby zastawek,
- choroby metaboliczne,
- wirusy – zapalenie serca.

Życie i praca z chorobą

Aktywność życiowa chorych z niewydolnością serca zależy od stopnia zaawansowania choroby, dopuszczalny stopień aktywności fizycznej jest ustalany indywidualnie dla każdego pacjenta.

W leczeniu niewydolności serca niezbędne jest zarówno prowadzenie leczenia farmakologicznego, jak i równoczesna zmiana stylu życia.

Leczenie niewydolności serca odbywa się pod ścisłą kontrolą kardiologa. Zazwyczaj składa się ono z:

- leczenia przyczyny – redukowania nadciśnienia, skutecznego leczenia choroby wieńcowej czy operacyjnego leczenia wad zastawek serca,
- leczenia objawów niewydolności,
- wprowadzenia zmian w stylu życia.

WYPOWIEDŹ EKSPERTA:

Chorzy z rozpoznaną niewydolnością serca muszą regularnie kontrolować masę ciała. Szczególnie niebezpieczne będą tu nadwaga i otyłość, na które narażeni są zwłaszcza ci chorzy, którzy pozostają w domu albo pracują w biurze i nie są aktywni nawet w czasie wolnym. Zarówno w przypadku przyrostu masy ciała, jak i nagłego spadku wagi, stosuje się odpowiednie zalecenia dietetyczne w połączeniu z aktywnością fizyczną dostosowaną do możliwości i stanu zdrowia chorego.

Czy chorzy z niewydolnością serca mogą być aktywni zawodowo?

Osoby z niewydolnością serca mogą wykonywać pracę zawodową, jeśli nie wiąże się ona z dużym obciążeniem fizycznym i długotrwałym silnym stresem. Nie ma przeciwwskazań do wykonywania spokojnych prac biurowych, np. edytorskich, księgowych, tłumaczeń, prac graficznych itp.

WYPOWIEDŹ EKSPERTA:

W każdym przypadku znacznego zwiększenia aktywności zawodowej, także i fizycznej, konieczna jest uprzednia konsultacja lekarza. Chodzi o to, aby ograniczyć ryzyko wystąpienia groźnych dla życia lub zdrowia objawów.

Chorzy na niewydolność serca powinni w szczególny sposób przygotowywać się do dalekich delegacji służbowych. Istnieją obostrzenia medyczne dotyczące takich osób: niewskazane są wyjazdy do miejsc położonych na większych wysokościach (1500-2000 m n.p.m.) oraz do miejsc bardzo ciepłych lub o dużej wilgotności. O ile to możliwe, należy także maksymalnie skrócić czas podróży – lepsze są krótkotrwałe podróże lotnicze niż długie podróżowanie innymi środkami transportu. Przed podróżą należy dokładnie przeanalizować ewentualne zmiany w diecie. Nadmierna utrata wody z organizmu chorego (np. pod wpływem gorąca) może powodować konieczność zmodyfikowania dawek stosowanych leków.

2 ŻYCIE Z CHOROBĄ

W JAKI SPOSÓB ZMIENIĆ STYL ŻYCIA, ABY ZMNIEJSZYĆ RYZYKO POWIKŁAŃ W CHOROBACH UKŁADU KRĄŻENIA?

Jeśli cierpisz na choroby układu krążenia, a nadal chcesz prowadzić aktywny tryb życia, to powinieneś dążyć do minimalizacji czynników zwiększających prawdopodobieństwo wystąpienia powikłań. Przyjrzyj się swojemu stylowi życia i nie wahaj się przed wprowadzeniem koniecznych zmian. Możesz wygrać zdrowie.

Jeśli żyjesz „w biegu", zwolnij!

Przyzwyczajenia i nawyki wiążące się z takim trybem życia (np. nieregularne godziny snu i odżywiania), codzienny stres związany z pracą zawodową oraz współwystępujące z nimi choroby mają niekorzystny wpływ na stan serca i naczyń.

W walce z chorobami układu krążenia koniecznie należy redukować szkodliwe czynniki. Pomimo braku czasu niejednokrotnie spowodowanego aktywnością zawodową warto poświęcić parę chwil na regularne badania. Wczesne wykrycie nieprawidłowości w funkcjonowaniu organizmu pozwala uniknąć wielu powikłań zdrowotnych.

STRES – MOŻESZ GO POKONAĆ!

Silny, długotrwały stres nie bez przyczyny zaliczany jest do podstawowych czynników ryzyka chorób układu krążenia. Potrafi być groźny, jeśli nie zauważamy, w jakich okolicznościach powstaje (nie wiemy wówczas, jak zapobiegać jego przyczynom) i w jaki sposób wpływa na nasz organizm. Stres to bardzo indywidualne odczucie występujące u różnych osób w odmiennych okolicznościach. Jego niewielkie natężenie działa mobilizująco i pobudzająco. Jeśli jednak towarzyszy nam zbyt często i dotyczy zbyt wielu sytuacji, staje się uciążliwy i może prowadzić do poważnych schorzeń, a nawet wyniszczenia organizmu.

Stres jest umysłową, emocjonalną i fizjologiczną reakcją organizmu na bodźce zewnętrzne – zagrożenia i wyzwania pojawiające się w codziennym życiu.

WYPOWIEDŹ EKSPERTA:

Przewlekły, silny stres związany głównie z pracą zawodową powoduje nadmierne wytwarzanie adrenaliny i pobudzenie całego układu nerwowego, co z kolei wywołuje natychmiastowy wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Tym samym zaburza mechanizmy regulujące pracę serca. Zwiększa się wówczas ryzyko wystąpienia zawału. Bardzo ważne jest, aby w pracy stosować techniki, które pomogą w codziennej walce z sytuacjami napięcia nerwowego.

Proste sposoby na rozładowanie napięcia w trakcie pracy

- Przed wyjściem do pracy zjedz śniadanie. Spożywaj posiłki regularnie w ciągu dnia. Osoby, które regularnie dostarczają organizmowi podstawowych składników odżywczych, lepiej znoszą skutki długotrwałego stresu.

- Sięgnij po przekąski dające energię i bogate w magnez (niedobór magnezu powoduje osłabienie i drażliwość). Może to być czekolada, pełnoziarnista bułka, kanapka z tuńczykiem lub twarożkiem, kubek jogurtu i orzechy, które przywrócą Ci uśmiech.

- Planuj – sprawna organizacja pracy pozwoli uniknąć wielu stresujących sytuacji. Zamiast zostawiać wszystko na ostatnią chwilę i potem się denerwować, lepiej dobrze rozplanować swoje zajęcia.

- Pamiętaj o robieniu przerw. Twój organizm potrzebuje zaledwie 3 minut co 2-3 godziny, aby się zregenerować – zwiększysz wówczas swoją zdolność koncentracji i skuteczność w trakcie wykonywanych obowiązków.

- Prawidłowe oddychanie jest dobrym sposobem na odprężenie i rozluźnienie. Kiedy poczujesz silne napięcie, przede wszystkim uspokój swój oddech. Wciągaj powietrze przez 10 sekund – przez pierwsze 3 sekundy niech wypełnia przeponę, przez kolejne klatkę piersiową, na końcu górną część płuc. Kilkukrotne powtórzenie tego ćwiczenia poprawia przepływ krwi w organizmie, co usprawnia pracę serca i całego układu krwionośnego.

- Zadzwoń do przyjaciela. Krótka rozmowa z bliską osobą pozwoli rozładować napięcie.

- Zaparz herbatę z melisy – ma właściwości uspokajające. Ogranicz spożywanie kawy i napojów gazowanych, które podnoszą poziom adrenaliny we krwi, potęgując w ten sposób stres.

- Kiedy poczujesz się słabo lub sennie, wyjdź na chwilę na świeże powietrze. Praca mięśni pobudzi Cię do działania, a kilka głębokich oddechów dotleni mózg.

- Wykonuj proste ćwiczenia relaksacyjne. Nawet siedząc przy biurku, możesz odprężyć się przed trudnymi zadaniami. Rozluźnij nadgarstki i zacznij potrząsać palcami tak mocno, jakbyś chciał je zrzucić na podłogę. Następnie dołącz potrząsanie przedramieniem do łokcia. Na koniec potrząsaj ramionami od barków. Poczuj, jak całe napięcie spada Ci przez palce. Takie antidotum na stres możesz zastosować zawsze i wszędzie – niezależnie od miejsca pracy.

- Rzuć palenie. Nieprawdą jest, że papierosy rozładowują stres. Takie właściwości ma jeden z ich składników, nikotyna, która jednak silnie uzależnia. Zawarty w papierosach tlenek węgla łączy się z hemoglobiną, przez co uniemożliwia dostarczenie odpowiedniej ilości tlenu do tkanek.

- Po wyjściu „na dymka" na dwór przez chwilę możesz poczuć się lepiej ze względu na świeże powietrze, nie dzięki wypaleniu papierosa.

Jak radzić sobie ze stresem w życiu codziennym?

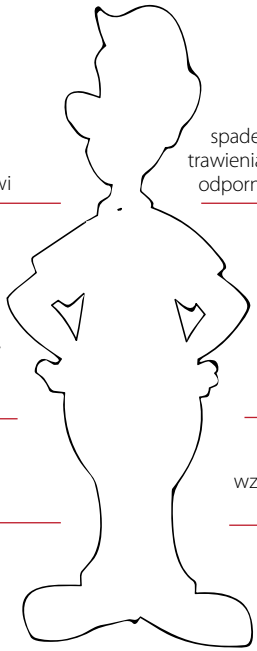
Umiejętność radzenia sobie z sytuacjami stresującymi jest bardzo przydatna w codziennym funkcjonowaniu.

Jest kilka niezawodnych sposobów redukujących pobudzenie emocjonalne i napięcie nagromadzone w ciągu dnia:

- Wykonuj nawet proste ćwiczenia fizyczne. Ruch uwalnia endorfiny – grupę hormonów, które poprawiają nastrój. Endorfiny, zwane hormonami szczęścia, pomagają organizmowi osiągać spokój i funkcjonować pod wpływem stresu. Spaceruj, rób wycieczki rowerowe lub pływaj przynajmniej dwa razy w tygodniu. Poczujesz przypływ energii i siły. Nawet szybki, półgodzinny marsz pomoże Ci rozładować napięcie po ciężkim dniu pracy, a przy tym utrzymać smukłą sylwetkę, usprawnić pracę serca i płuc, obniżyć poziom cholesterolu we krwi. Dobre są również ćwiczenia oddechowe i rozciągające.

- Zainwestuj w swój relaks. Poddawanie się masażom, branie kąpieli z dodatkiem olejków eterycznych oraz słuchanie muzyki relaksacyjnej – to czynności odprężające, którym warto oddawać się jak najczęściej.

Wpływ stresu na organizm



wzrost stężenia cholesterolu i kwasów tłuszczowych we krwi

podwyższone ciśnienie tętnicze

wpływ na lokalny stan zapalny i jego objawy (ból, obrzęk, zaczerwienienie)

podwyższona zawartość glukozy we krwi

spadek produkcji białek, upośledzenie trawienia, niekorzystny wpływ na system odpornościowy i odpowiedź alergiczną

szybsza czynność serca i częstość oddychania

zwiększona skłonność do powstawania zakrzepów

wzmożone wydzielanie kwaśnego soku żołądkowego

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Żyjąc w wielkich miastach, codziennie jesteśmy narażeni na napięcie i stres, który powoduje w nas praca zawodowa. Równocześnie tryb życia, jaki prowadzimy, jest bardzo statyczny – często cały dzień spędzamy w biurze, w samochodzie, wreszcie wyczerpani odpoczywamy w domowym zaciszu. Nie mamy siły ani ochoty na dodatkową aktywność fizyczną. Tymczasem dzięki codziennym ćwiczeniom fizycznym możemy usprawnić funkcjonowanie serca i płuc, mięśni i stawów, a nawet mózgu.

WYPOWIEDŹ EKSPERTA:

Aby zachować zdrowie i sprawność, konieczne jest podejmowanie regularnego wysiłku fizycznego w czasie wolnym i systematyczne zwiększanie jego natężenia. Rodzaj, poziom i intensywność ćwiczeń fizycznych zawsze powinny być odpowiednio dobrane do indywidualnych potrzeb.

Jeśli dotychczas prowadziliśmy siedzący tryb życia, nie powinniśmy od razu wykonywać bardzo intensywnych ćwiczeń fizycznych. Najważniejsze, żeby stopniowo przyzwyczajać organizm do wysiłku. Na początek możemy zastanowić się nad zmianą naszych codziennych niezdrowych nawyków. Przykładowo: zastąpić samochód miejskim środkiem transportu albo rowerem, a zamiast windy wybrać schody.

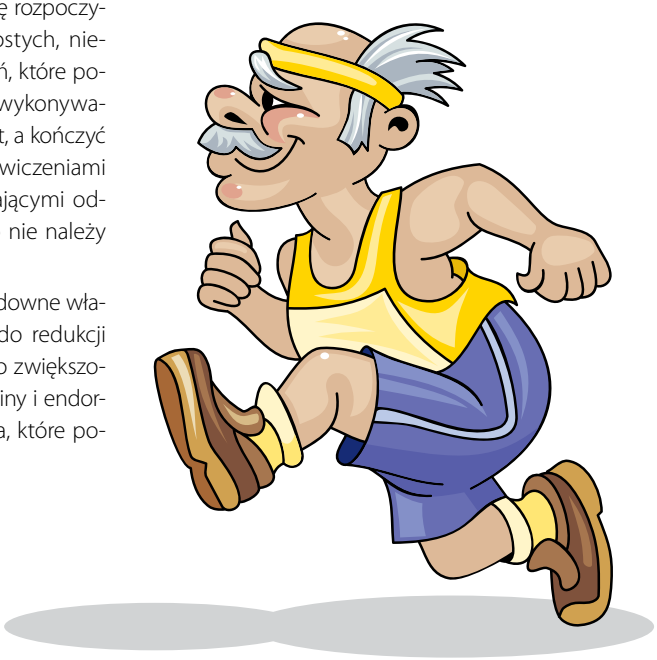
Aktywność fizyczna a choroby układu krążenia

Wskazane		Niewskazane
dla osób, które prowadzą aktywny tryb życia, aby poprawić kondycję; dla osób chorych, tylko jeśli ćwiczenia nie są zbyt intensywne	INTENSYWNA	osoby bezpośrednio po hospitalizacji, osoby z zaawansowaną chorobą wieńcową
choroby układu krążenia, nadwaga – niezależnie od płci i wieku	UMIARKOWANA	osoby z ostrą niewydolnością serca
niezależnie od płci i wieku, a także stanu zdrowia	LEKKA	nie ma ograniczeń

Zawsze skonsultuj rodzaj oraz intensywność aktywności fizycznej z lekarzem kardiologiem.

Należy pamiętać o korzyściach, jakie daje organizmowi regularna aktywność fizyczna. W weekendy, w czasie wolnym od pracy zdrowo wykonywać ćwiczenia usprawniające pracę układu krążenia.

- Systematyczna aktywność fizyczna jest najlepszym sposobem zapobiegania chorobom układu krążenia. Jest również jednym z elementów leczenia – m.in. pomaga obniżyć ciśnienie krwi.
- Wszystkie osoby prowadzące aktywny tryb życia i regularnie uprawiające ćwiczenia fizyczne wykazują o połowę mniejsze ryzyko zachorowania na serce.
- Aktywność fizyczna przyczynia się m.in. do: podniesienia poziomu „dobrego" (frakcji HDL) cholesterolu i obniżenia „złego" (frakcji LDL), poprawy tolerancji glukozy przez organizm, a dzięki temu zmniejszenia ryzyka wystąpienia cukrzycy.
- Umiarkowany wysiłek fizyczny może zapobiegać nasilaniu się niewydolności serca, wydłużyć życie i wpłynąć korzystnie na jego jakość. Ważne jednak, aby zakres stosowanego wysiłku dokładnie ustalić z lekarzem.
- Najlepszą formą treningu fizycznego dla osób z chorobami układu krążenia są ćwiczenia aerobowe. Ich istotą jest to, aby układy krążenia i oddychania ćwiczącego pracowały w ten sposób, aby organizm mógł w trakcie ćwiczeń pobierać dostatecznie dużo tlenu i unikać okresów niedotlenienia.
- Każdy trening powinno się rozpoczynać od rozgrzewki – prostych, nieskomplikowanych ćwiczeń, które pozwolą rozgrzać mięśnie, wykonywanych przez około 10 minut, a kończyć trwającymi 5-10 minut ćwiczeniami rozciągającymi i uspokajającymi oddech. Wysiłku fizycznego nie należy przerywać nagle.
- Sport ma jeszcze dwie cudowne właściwości: przyczynia się do redukcji tkanki tłuszczowej oraz do zwiększonego wydzielania serotoniny i endorfin – hormonów szczęścia, które poprawiają samopoczucie.



DIETA

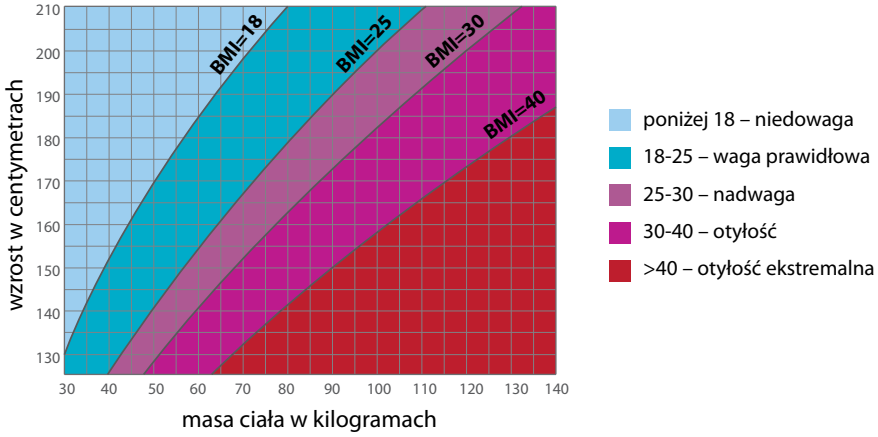
W przypadku niektórych schorzeń prawidłowe żywienie jest elementem uzupełniającym podjęte leczenie farmakologiczne. Właściwy sposób odżywiania pomaga wrócić do zdrowia, utrzymać kondycję i figurę.

Nadwaga i otyłość wynikające z nieprawidłowej diety należą do czynników zwiększających ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.

Aby powrócić do zdrowia, utrzymuj odpowiednią masę!

Powinieneś regularnie kontrolować wagę ciała i wiedzieć, czy jest odpowiednia do Twojego wzrostu. Pomoże Ci w tym wyliczenie wskaźnika masy ciała, czyli BMI (ang. *Body Mass Index*). Aby obliczyć BMI, podziel masę ciała określoną w kilogramach przez podniesioną do kwadratu wartość wzrostu określonego w metrach.

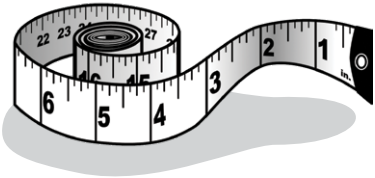
BMI = [masa ciała (kg)] / [wzrost (m)]^2



Pamiętaj!

Praca biurowa naraża Cię na wystąpienie szczególnie niebezpiecznej otyłości brzusznej, która niesie ze sobą ryzyko wystąpienia powikłań sercowo-naczyniowych. Tłuszcz nagromadzony w okolicach talii prowadzi do powstawania cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, a nawet zawału lub udaru mózgu. U osób, których ciężar ciała jest prawidłowy, lecz występuje wyraźne nagromadzenie tkanki tłuszczowej wokół talii, ryzyko chorób związanych z nadwagą i otyłością jest o wiele wyższe niż u osób z talią nieotłuszczoną.

Obwód pasa nie powinien przekraczać: u kobiet 80 cm, u mężczyzn 94 cm.



Zdrowa dieta

Jak powinna wyglądać codzienna, zdrowa dieta?

- Zanim wyjdziesz do pracy, zjedz pełnowartościowe śniadanie. Zawsze rozpoczynaj dzień od posiłku. W ten sposób pobudzisz metabolizm. Rób przerwy w pracy na ciepły posiłek. Jedz co najmniej 3 posiłki dziennie, w regularnych odstępach czasu, mniej więcej co 4 godziny.
- Ostatni posiłek zjedz najpóźniej 2 godziny przed snem.
- Dbaj o to, aby Twoja dieta była urozmaicona – uwzględnij w niej produkty pochodzenia roślinnego i zwierzęcego oraz dużo świeżych warzyw.
- Wprowadź do menu ryby morskie minimum 2 razy w tygodniu.
- Ogranicz spożywanie czerwonego mięsa do 3-4 razy w tygodniu.
- Wybieraj chude mięso (np. drób bez skóry).
- Jedz owoce i warzywa 4-5 razy dziennie. Pamiętaj jednak, że owoce zawierają dużą ilość cukru.
- Zastąp białe pieczywo pełnoziarnistym.
- Ogranicz spożycie cukru i słodyczy.
- Unikaj słodzonych napojów gazowanych.
- Staraj się zastępować sól ziołami takimi jak: oregano, bazylia i tymianek.

Pamiętaj!

Zapotrzebowanie na elementy diety jest zindywidualizowane, różne w zależności od wieku, płci, codziennej aktywności i wykonywanej pracy oraz od stanu zdrowia.

Grupy ludności	Ogółem [kcal]
Mężczyźni 21-64 lat, praca lekka	2400-2600
Mężczyźni 21-64 lat, praca umiarkowana	2800-3200
Mężczyźni 21-64 lat, praca ciężka	3500-4000
Mężczyźni 21-64 lat, praca bardzo ciężka	4000-4500
Kobiety 21-59 lat, praca lekka	2100-2300
Kobiety 21-59 lat, praca umiarkowana	2400-2800
Kobiety 21-59 lat, praca ciężka	2900-3200
Mężczyźni 65-75 lat	2300
Mężczyźni powyżej 75 lat	2100
Kobiety 60-75 lat	2200
Kobiety powyżej 75 lat	2000

Źródło: http://zdrowezywienie.w.interia.pl/tabelekaloryczne.htm

Nadmierne, regularne spożywanie alkoholu przyczynia się do zwiększenia ryzyka wystąpienia chorób serca, nadciśnienia tętniczego krwi i udaru mózgu.

UŻYWKI – GŁÓWNY WRÓG UKŁADU KRĄŻENIA

Palenie papierosów

Pamiętaj!

- Nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, choroba wieńcowa oraz zawał serca występują kilka razy częściej u palaczy niż u osób niepalących.
- Każdy papieros powoduje natychmiastowy wzrost ciśnienia tętniczego i przyspieszenie akcji serca. Szczególnie silny wpływ na układ krążenia ma on rano, kiedy ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgowego jest największe.
- Nikotyna zawarta w palonym papierosie powoduje skurcz naczyń wieńcowych, które dostarczają krew do mięśnia sercowego. To z kolei może powodować zawał serca nawet wówczas, kiedy nie ma zmian miażdżycowych w naczyniach.
- Rzucenie palenia jest podstawą leczenia nadciśnienia tętniczego. Korzyści wynikające ze stosowania środków farmakologicznych obniżających ciśnienie krwi będą widoczne dopiero wtedy, gdy rzucisz palenie.

Rzucenie palenia jest koniecznym warunkiem skuteczności leczenia schorzeń sercowo-naczyniowych.

Nadużywanie alkoholu

Pamiętaj!

- Nieprawdą jest, że alkohol poprawia krążenie w naczyniach wieńcowych i tym samym łagodzi bóle wieńcowe. Poprawa samopoczucia po spożyciu alkoholu nie jest wynikiem rozszerzenia naczyń wieńcowych, lecz jedynie tymczasowym skutkiem uspokajającego i znieczulającego działania alkoholu. Serce pozostaje nadal niedotlenione.
- Picie alkoholu prowadzi do rozwoju zmian zwyrodnieniowych włókien mięśnia sercowego, otłuszczenia i powiększenia serca oraz znacznego osłabienia siły skurczów mięśnia sercowego. To z kolei prowadzi do zaburzeń pracy serca i niewydolności krążenia. Może również uszkadzać śródbłonek naczyń krwionośnych, narażając je tym samym na pęknięcie mogące spowodować wylew krwi do mózgu czy zawał.
- Ograniczenie spożywania alkoholu u nadmiernie pijących, a zwłaszcza całkowita abstynencja już w ciągu kilku tygodni powoduje znaczne obniżenie ciśnienia krwi.
- Długotrwałe picie większych ilości alkoholu prowadzi do uszkodzenia narządów wewnętrznych: wątroby i trzustki, upośledzenia reakcji układu nerwowego oraz do silnego uzależnienia.

3 NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

- **Czy mogę prowadzić normalne życie, mimo że jestem chory na serce?**

  Tak. W większości przypadków chorzy z dolegliwościami sercowo-naczyniowymi mogą prowadzić w pełni normalne, aktywne zawodowo i społecznie życie. Tym bardziej że w przypadku chorób serca nie ma szczególnych przeciwwskazań do wykonywania pracy zawodowej. Tak jak w wielu innych przypadkach, możliwości zawodowe, tryb pracy oraz jej efektywność zależne są od indywidualnych predyspozycji pracownika. Należy oczywiście pamiętać, że niektóre czynności powszechne w codziennym życiu, wymagające większego wysiłku fizycznego, są niewskazane – np. dźwiganie, pchanie ciężkich przedmiotów, podnoszenie ciężarów itp. Ćwiczenia fizyczne powinny zostać skonsultowane z lekarzem i indywidualnie dostosowane do możliwości chorego.

- **Czy konieczne jest wykonywanie badań, jeżeli nie ma żadnych dolegliwości?**

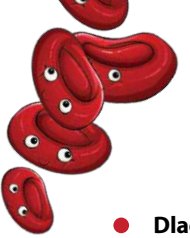
  Tak. Nawet osoby zdrowe powinny raz na pół roku zmierzyć sobie ciśnienie krwi. Nadciśnienie tętnicze może zostać wtedy wykryte zupełnie przypadkowo. Równie ważne jest kontrolowanie obwodu pasa. Jeśli zacznie przybliżać się do niebezpiecznej liczby – 80 cm u kobiety i 94 cm u mężczyzny, to znak, że należy zwrócić uwagę na to, co dzieje się z naszym organizmem: czy dieta, jaką stosujemy, jest dla nas odpowiednia i czy nie prowadzimy zbyt statycznego trybu życia. Powinno się także regularnie badać poziom cholesterolu we krwi. Zazwyczaj nie ma żadnych objawów jego zbyt wysokiego stężenia aż do momentu, kiedy złoża cholesterolu są na tyle duże, że powodują częściowe lub całkowite zakorkowanie tętnic. Dlatego nie należy czekać, aż zaczną się poważne problemy. Im szybciej wykryje się zmiany, tym łatwiej i szybciej będzie można pozbyć się nadmiaru „złego" cholesterolu oraz innych powikłań.

- **Czy z nadciśnienia można się wyleczyć?**

  Jeżeli wystąpienie długotrwałego podwyższonego ciśnienia krwi jest spowodowane inną chorobą (ma charakter wtórny), to we wczesnym okresie jest ono w pełni wyleczalne. Zawsze należy wyeliminować niezdrowe czynniki, takie jak: otyłość spowodowana niewłaściwą dietą, siedzący tryb życia, stres, palenie papierosów i spożywany w nadmiarze alkohol. Wspieranie leczenia postępowaniem niefarmakologicznym jest koniecznym warunkiem efektywnego leczenia.

- **Dlaczego warto leczyć nadciśnienie tętnicze?**

  Wcześnie podjęte i odpowiednio prowadzone leczenie w przypadku każdej choroby pozwala uniknąć groźnych powikłań. Miażdżyca tętnic, niewydolność serca, udar mózgu lub zawał, uszkodzenie nerek i siatkówki oczu – to tylko niektóre skutki nieleczonego nadciśnienia.



- **Dlaczego po zawale warto wrócić do aktywności zawodowej?**

  Powrót do aktywności przedzawałowej jest nie tylko możliwy, ale wręcz konieczny. Pozwala pacjentowi zachować dobrą kondycję psychiczną i fizyczną. Dobrze leczony i poddany właściwej rehabilitacji pacjent po zawale serca nie musi radykalnie zmieniać swojego dawnego trybu życia. Poza leczeniem farmakologicznym powinien zdecydowanie zmodyfikować styl życia – wykluczyć bądź zminimalizować czynniki, które miały wpływ na wystąpienie choroby. Większość chorych po przebytym zawale nie ma problemów z powrotem do pełnego uczestniczenia w życiu społecznym i zawodowym.

- **Czy po zawale mogę uprawiać sport?**

  Tak. Osoby po przebytym zawale serca mogą, a nawet powinny systematycznie podejmować aktywność fizyczną – w zakresie uzgodnionym z lekarzem. Pacjenci w ciągu tygodnia po przebytym zawale serca przechodzą próbę wysiłkową na bieżni po to, aby zbadać odpowiedź na wysiłek fizyczny. Ewentualne uruchamianie pacjenta można rozpocząć nie wcześniej niż 3-4 dni od wystąpienia zawału. Aktywność fizyczna na czas leczenia i do kilku dni po nim powinna być ograniczona do leżenia w łóżku, potem siadania i po około tygodniu można pozwolić pacjentom wstawać i chodzić, jeśli zawał przebiegał bez powikłań. Systematyczne ćwiczenia fizyczne chory może rozpocząć już pierwszego dnia po powrocie ze szpitala do domu. Rodzaj zawsze jest dostosowywany indywidualnie do kondycji i możliwości pacjenta. Codzienne spacery, marsze, jazda na rowerze oraz zajęcia na basenie to dyscypliny sportowe, które może uprawiać prawie każdy. Zawałowcom zabrania się natomiast wykonywania wszelkich ćwiczeń siłowych, m.in.: podnoszenia ciężarów, zapasów, biegów sprinterskich i skoków.

- **Czy to zawał?**

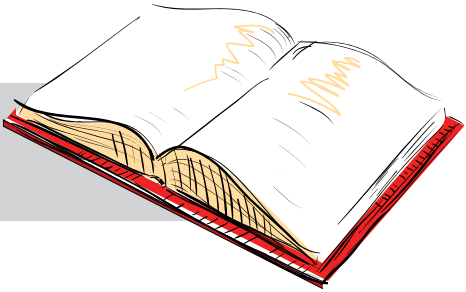
  Typowe objawy zawału serca to: ból w klatce piersiowej, najczęściej zamostkowy, duszność, poty, uczucie lęku, nudności. Ból może promieniować do żuchwy, pleców, barków i nadbrzusza. Ważnym wskaźnikiem sugerującym zawałowe pochodzenie bólu jest czas jego trwania – nie krótszy niż 20 minut, często wręcz kilka, kilkanaście godzin. Około 25% zawałów serca daje nietypowe, niewielkie dolegliwości lub przebiega zupełnie bezbólowo. Najczęściej zawały bezbólowe występują u osób chorych na cukrzycę, u których neuropatia cukrzycowa jest przyczyną zmniejszonego odczuwania bólu. Inaczej też reaguje organizm kobiety: wiele kobiet w momencie przebiegu zawału odczuwa jedynie: pieczenie lub ucisk w „dołku", trudności z oddychaniem, ból mięśni, zmęczenie i omdlałość rąk. Ból w klatce piersiowej nie zawsze się pojawia, a jeśli już występuje, nie jest tak silny, jak u mężczyzn, i może mieć inną lokalizację, np. pod lewą lub prawą łopatką albo pod lewym łukiem żebrowym.

  Jeżeli podejrzewasz zawał: jak najszybciej wezwij karetkę pogotowia, opisz, jakie masz objawy, zaznaczając, że podejrzewasz u siebie zawał serca, a następnie do chwili przyjazdu karetki postępuj zgodnie ze wskazówkami kierownika pogotowia. W żadnym wypadku nie próbuj sam ani w towarzystwie innych osób dojechać do lekarza.

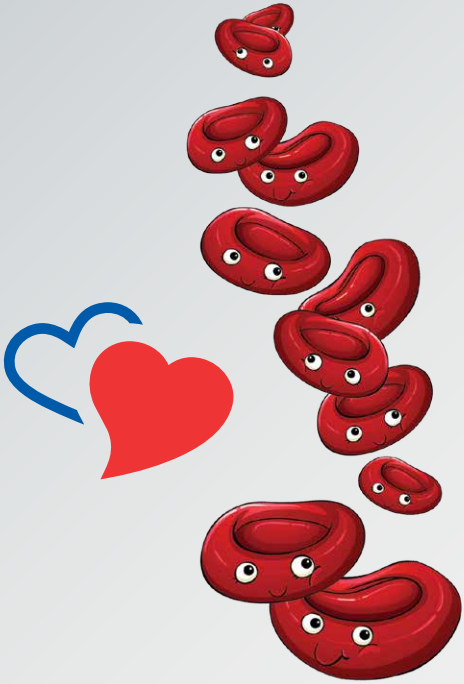
4 SŁOWNICZEK KARDIOLOGICZNY

Słowniczek, w którym zostały zamieszczone w porządku alfabetycznym wszystkie najczęściej występujące choroby układu krążenia. W tej części znajdują się również krótkie wyjaśnienia terminów medycznych użytych w publikacji.

- **Arytmia serca** – zaburzenia rytmu pracy serca będące objawem różnych czynnościowych lub organicznych zmian w sercu. Do arytmii mogą prowadzić: miażdżyca naczyń wieńcowych ze wszystkimi jej konsekwencjami (np. zawałem serca, niewydolnością krążenia), zapalenie mięśnia sercowego, nadciśnienie tętnicze.
- **BMI (ang. *Body Mass Index*)** – wskaźnik masy ciała pozwalający ocenić, czy osoba nie ma nadwagi lub niedowagi. BMI oblicza się, dzieląc masę ciała wyrażoną w kilogramach przez podniesiony do kwadratu wzrost wyrażony w metrach.
- **Cholesterol** – związek tłuszczowy, który powstaje w wątrobie, skąd przedostaje się do krwi. Jest również dostarczany „z zewnątrz" razem z pożywieniem. Stanowi istotny składnik błon komórkowych. Bierze udział w tworzeniu hormonów sterydowych, kwasów żółciowych i witaminy D.
- **Cholesterol HDL** (ang. *high density lipoproteins*, tj. lipoproteiny wysokiej gęstości) – „dobry" cholesterol, część cholesterolu transportowana wraz z krwią ze ścian tętnic do wątroby, gdzie ulega dalszym przemianom.
- **Cholesterol LDL** (ang. *low density lipoproteins*, tj. lipoproteiny o niskiej gęstości) – „zły" cholesterol, ta część cholesterolu, która wbudowuje się w ściany naczyń tętniczych, powodując miażdżycę. Zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej serca, a w konsekwencji zawału.
- **Hipercholesterolemia** – podwyższone stężenie cholesterolu we krwi.
- **Miażdżyca** – proces stopniowego zwężania naczyń wieńcowych na skutek odkładania się w nich „złego" cholesterolu. Całkowite zablokowanie tętnicy wieńcowej wywołuje zawał serca.
- **Migotanie przedsionków** – najczęściej występujące zaburzenie rytmu serca (arytmii), które polega na chaotycznej pracy przedsionków serca.
- **Naczynia wieńcowe** – tętnice, które zaopatrują serce w krew. Tętnice wieńcowe należą do tzw. tętnic końcowych bardzo słabo połączonych między sobą. Skutki zatkania i niedrożności tych naczyń prowadzą do ostrego niedotlenienia mięśnia sercowego, a następnie jego martwicy, tzn. zawału.
- **Serce** – główny narząd (mięsień) układu krwionośnego. Serce dorosłego człowieka waży ok. 0,5 kg. Zdrowe serce wykonuje ok. 60-90 (najczęściej 72) uderzeń na minutę.



- **Tętnice** – naczynia krwionośne, którymi krew, zarówno utleniona, jak i zużyta, płynie z serca do narządów.
- **Tłuszcze jednonienasycone** – tłuszcze pochodzenia roślinnego zawarte m.in. w oliwie z oliwek i oleju rzepakowym. W przeciwieństwie do tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (tzn. nasyconych) nie zwiększają w znaczącym stopniu poziomu cholesterolu we krwi. Tym samym ich spożywanie nie zwiększa ryzyka zapadnięcia na choroby układu krążenia.
- **Tłuszcze nasycone** – występują w produktach pochodzenia zwierzęcego – np. w mięsie, mleku, maśle. Ich spożywanie przyczynia się do zwiększenia ilości „złego" cholesterolu (LDL), co z kolei zwiększa ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej i miażdżycy.
- **Tłuszcze wielonienasycone** – tłuszcze zawarte w produktach pochodzenia roślinnego (olej słonecznikowy, lniany, sojowy) i w tłuszczu ryb morskich. Ich spożywanie zapobiega powstawaniu zmian miażdżycowych w tętnicach.
- **Triglicerydy (trójglicerydy)** – należące do tłuszczów prostych organiczne związki chemiczne zbudowane z długich łańcuchów kwasów tłuszczowych i glicerolu. Ich stężenie we krwi wzrasta wraz z wiekiem i jest wyższe u mężczyzn niż u kobiet. Zawarte w spożywanym pokarmie są wchłaniane w jelicie i dostają się do krwi. Odkładają się w organizmie w postaci tkanki tłuszczowej i tworzą rezerwę energetyczną. Zbyt wysoki poziom triglicerydów przyczynia się do zwiększenia ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia.
- **Zastawki** – struktury w sercu, których zadaniem jest zapobieganie cofania się krwi, tak aby przepływ krwi przez żyły odbywał się w jednym kierunku.
- **Zawał serca** – ostra, groźna choroba serca, w której powstaje obszar martwicy mięśnia sercowego w wyniku jego niedotlenienia. Zawał mięśnia sercowego jest postacią choroby niedokrwiennej.
- **Zespół metaboliczny** – zbiór wzajemnie powiązanych czynników znacznie zwiększających ryzyko rozwoju miażdżycy i cukrzycy typu 2 oraz ich powikłań naczyniowych. Składa się na niego m.in. nieprawidłowy poziom cholesterolu i triglicerydów, otyłość, wystąpienie nadciśnienia tętniczego.
- **Żyły** – naczynia krwionośne, które prowadzą krew, utlenioną lub zużytą, do serca.



Adamed Pharma S.A.,
Pieńków, ul. Mariana Adamkiewicza 6A,
05-152 Czosnów

KAR/06015/05/20