pacjent.gov.pl

Na zdrowe serce

Data aktualizacji
2021-02-15

Schorzenia serca oraz naczyń krwionośnych dotykają nas coraz częściej. Są jedną z najpowszechniejszych chorób cywilizacyjnych i – według WHO – główną przyczyną przedwczesnej śmierci. Ale dzięki profilaktyce przed wieloma z nich można się uchronić lub zapobiec ich pogłębianiu się.

Jak dbać o zdrowie serca

- Jedz zdrowe tłuszcze – wielo- i jednonienasycone. Ich źródłem są ryby, orzechy, oliwa z oliwek. Unikaj tłuszczów trans, które są dodawane do wysoko przetworzonej żywności. Znajdziesz je w pakowanych wypiekach i przekąskach, w margarynach czy fast foodach. Uzupełniaj dietę o suplementy o właściwościach antyoksydacyjnych, wspierające naturalne mechanizmy obronne komórek.
- Stosuj odpowiednią dietę. Dla serca dobra jest żywność roślinna, zwłaszcza nieprzetworzona,

  zawierająca błonnik. Polecana jest dieta śródziemnomorska i jej odmiana – **dieta DASH**.

- Dbaj o higienę jamy ustnej i codziennie czyść zęby szczoteczką i nicią dentystyczną, by zapobiec próchnicy. Bakterie zaangażowane w jej rozwój mogą przenikać do krwiobiegu i zwiększać ryzyko chorób serca i udaru mózgu.
- Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu. Wskazane jest minimum 8 godzin nieprzerwanego odpoczynku w nocy. Jeśli chrapiesz lub cierpisz na bezdech senny, podejmij leczenie. Przeczytaj

  Jak dbać o dobry sen.

- Ruszaj się przez cały dzień. Pozostawanie w pozycji siedzącej przez dłuższy czas jest szkodliwe dla serca – bez względu na to, ile ćwiczeń później wykonasz. Ponadto długie siedzenie, zwłaszcza podczas podróży, zwiększa ryzyko zakrzepicy żył głębokich. Co robić? Parkuj dalej od biura, spaceruj kilka razy w czasie pracy. W każdej godzinie staraj się zrobić minimum 250 kroków.
- Unikaj używek palenia (również biernego!). Najlepiej rzuć palenie. A jeśli nie palisz – nie zgadzaj się na palenie w obecności Twojej i Twoich dzieci.

Przeczytaj ulotkę z poradami, jak zadbać o zdrowe serce.

Posłuchaj rozmowy z dr. n. med. Waldemarem Gadzińskim, konsultantem medycyny rodzinnej dla

województwa kujawsko-pomorskiego, przeprowadzonej przez Darię Kosmecką z oddziału NFZ w Bydgoszczy.

Kto leczy serce

Złamane serce leczy czas. Chore – kardiolog. Kardiolog leczy nie tylko choroby serca, ale także patologie naczyń krwionośnych i całego układu krążenia. Diagnozuje, przeprowadza badania, ustala plan leczenia, a następnie opiekuje się osobą chorą przez regularne konsultacje wyników.

Do kardiologa potrzebujesz skierowania od lekarza podstawowej opieki leczniczej.

Jak badać serce

Trzy podstawowe, nieinwazyjne badania kardiologiczne, to:

- EKG – bada czynność elektryczną serca. Pomaga w wykryciu zaburzeń rytmu i przewodzenia oraz niedokrwienia serca, a także częstoskurczu czy migotania przedsionków.
- Echo serca (inaczej echokardiografia) – badanie obrazowe serca. Pozwala ocenić budowę i działanie zastawek serca, dokonać pomiaru wielkości i pracy komór serca oraz zdiagnozować wady serca i nowotwory mięśnia sercowego. Badanie wykrywa także obecność płynu w worku osierdziowym.
- Próba wysiłkowa – bada czynność elektryczną serca podczas wysiłku. Jest niezwykle przydatne, gdy trzeba ustalić przyczyny zaburzeń rytmu serca. Pozwala określić rokowania u chorych po zawale serca czy po zabiegach na tętnicach wieńcowych, a także poznać rodzaj wysiłku fizycznego, na jaki chory na serce może sobie pozwolić w codziennym życiu.

Sprawdź, kto i kiedy może skorzystać z programów profilaktyki chorób kardiologicznych i krążenia:

- **Program Profilaktyki Chorób Kardiologicznych (KORDIAN)**

- **Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (CHUK)**

Publikacje dotyczące zdrowia seniorów

- **Przewodnik dla opiekunów osób niesamodzielnych**
- **Magazyn „Ze zdrowiem”**