pacjent.gov.pl

Mamo, zadbaj o serce

Data aktualizacji
2025-05-23

Choroby układu sercowo-naczyniowego dotyczą przede wszystkim serca, tętnic i żył. Najczęstszymi schorzeniami układu krążenia są m.in.:

- nadciśnienie
- miażdżyca
- zawał mięśnia sercowego
- niewydolność serca
- udar mózgu
- zaburzenia rytmu serca m.in. migotanie przedsionków, tachykardia
- choroba niedokrwienna serca (choroba wieńcowa).

Kobiece serce choruje inaczej

Myślisz, że zawał to męska rzecz? U kobiet choroby układu krążenia nie występują rzadziej niż u mężczyzn, tylko później. Ale to kobiety częściej umierają z ich powodu. Momentem przełomowym jest wejście w okres okołomenopauzalny, czyli ok. 50. roku życia. Do tego czasu kobiecy organizm jest chroniony przez hormony, w tym przede wszystkim estrogeny. Kiedy organizm przestaje je produkować, pogarsza się metabolizm, co sprzyja rozwojowi chorób układu krążenia. Zagrożenie wzrasta z wiekiem oraz jeśli masz:

- cukrzycę
- nadciśnienie tętnicze
- podwyższony cholesterol.

> **Polki częściej umierają na choroby serca, chociaż więcej kobiet w Polsce choruje na raka piersi.**

Objawy, na które warto zwrócić uwagę

Wiele objawów zawału serca jest bardzo zbliżonych zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Są to:

- ból zamostkowy, promieniujący do lewego ramienia
- silny ból w klatce piersiowej trwający co najmniej 20 minut, który nie ustępuje po zmianie pozycji lub odpoczynku i może promieniować do szyi, żuchwy, lewej ręki, nadbrzusza oraz na plecy
- pieczenie lub ucisk za mostkiem
- omdlenie
- zawroty głowy
- duszność.

Jednak kobiecy zawał serca bywa podstępny i może dawać dodatkowo objawy, które nie zawsze kojarzą się z chorobami serca. Warto zatem zwrócić uwagę na takie objawy jak:

- narastające zmęczenie
- zła tolerancja wysiłku
- dolegliwościami ze strony układu pokarmowego: zgaga, nudności, odbijanie się.

Wśród nietypowych symptomów zawału serca u kobiet znajdują się również takie, które mogą być mylone z menopauzą, czyli kołatanie serca czy uderzenia gorąca. Kobiety często bagatelizują te objawy i dlatego prawidłowa diagnoza bywa opóźniona. Właśnie z tego powodu zawał serca u kobiet stanowi ogromne zagrożenie, a rokowania bywają gorsze niż przypadku mężczyzn.

Żyj w zgodzie ze swoim sercem

Duży wpływ na rozwój chorób układu krążenia ma współczesny styl życia. Jak na co dzień dbać o swoje serce?

- Ogranicz w diecie tłuszcze nasycone i sól.
- Uprawiaj regularnie aktywność fizyczną.
- Pilnuj prawidłowej masy ciała.
- Kontroluj ciśnienie tętnicze krwi.
- Dbaj o prawidłowy poziom cholesterolu we krwi.
- Nie pal i unikaj biernej ekspozycji na dym tytoniowy.
- Ogranicz picie alkoholu.

Podstawowe badania

Choroby serca, naczyń krwionośnych i całego układu krążenia leczy specjalista kardiolog. Skierowanie do kardiologa może wystawić Ci lekarz podstawowej opieki zdrowotnej. Może też zdecydować o skierowaniu na badania, takie jak:

- EKG (elektrokardiografia) – badanie czynności elektrycznej serca
- echo serca (echokardiografia) – badanie obrazowe serca
- próba wysiłkowa – badanie czynności elektrycznej serca w czasie wysiłku.

> **Jeśli masz e-skierowanie do kardiologa, to na pierwszą konsultację możesz umówić się korzystając z centralnej e-rejestracji.**

Poznaj centralną e-rejestrację.

Zgłoś się do programu profilaktycznego

Dla osób narażonych na choroby układu krążenia został opracowany

Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (CHUK). Jego celem jest zmniejszenie

zachorowalności i umieralności Polaków na choroby układu krążenia. Dzięki programowi możesz zdobyć

większą wiedzę na temat tych chorób oraz poznać zasady zdrowego stylu życia.

Jak skorzystać z programu?

Z programu możesz skorzystać w swojej przychodni POZ (podstawowej opieki zdrowotnej). Nie potrzebujesz skierowania. Wystarczy, że zgłosisz chęć wzięcia udziału w programie.

Co Cię czeka w ramach programu?

Lekarz lub pielęgniarka przeprowadzi z Tobą wywiad i skieruje Cię na pomiar ciśnienia tętniczego krwi oraz na badania biochemiczne. Na ich podstawie lekarz dokona oceny ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia i ewentualnie wskaże kolejne zalecenia, takie jak:

- ponowne badanie za 5 lat
- edukacja zdrowotna i ponowne badanie za 5 lat
- pozostanie pod kontrolą lekarza POZ (podstawowej opieki zdrowotnej) poza programem
- skierowanie na dalsze leczenie do specjalisty.

Niewydolności układu sercowo-naczyniowego, z uwagi na ogromną liczbę zachorowań, na całym świecie uznawane są za choroby cywilizacyjne.

Dieta DASH

W zapobieganiu i leczeniu nadciśnienia szczególnie polecana jest Dieta DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension). Zmniejsza ona także m.in. ryzyko innych chorób sercowo-naczyniowych oraz zaburzeń lipidowych. Może ją stosować każdy, kto chce zadbać o swoje serce.

Podstawą tej diety są:

- warzywa i owoce
- produkty zbożowe pełnoziarniste
- ryby i chudy drób
- orzechy i oleje roślinne.

Zgodnie z zaleceniami diety DASH należy ograniczyć:

- czerwone i przetworzone mięso
- produkty z dodatkiem cukru i soli.

Bezpłatne jadłospisy opracowane na podstawie diety DASH znajdziesz na stronie **Diety NFZ**.

Przeczytaj także

Gdy kobieta choruje

Niektóre choroby wynikają ze specyfiki płci, budowy ciała, organizmu kobiety. Są też schorzenia, na które kobiety statystycznie częściej chorują niż mężczyźni. Badaj się pod tym kątem, zwracaj uwagę na profilaktykę tych chorób

Serce lubi zdrowe jedzenie

Zadbaj o swoje serce, żeby było mu lżej z Tobą żyć. Zacznij od dobrego jedzenia – serce odwdzięczy się długim zdrowiem

Twoje serce prosi o pomoc

Serce pracuje, nawet gdy śpisz. Nie odpoczywa – dostarcza natlenowaną krew do każdej komórki organizmu