

CHOROBY SERCOWO-NACZYNIOWE SĄ NADAL NAJCZĘSTSZĄ PRZYCZY-
NĄ ZGONÓW! W PRAWDZIE W POLSCE
DOSZŁO DO ZDROWOTNEGO CUDU,
ALE Z OKAZJI MIESIĄCA SERCA WARTO
PODJAĆ TEN SERCOWY TEMAT. ZDRO-
WIE SERCA ZALEŻY OD TEGO, W JAKI
SPOSÓB WYPOCZYWA, JAK JEST STY-
MULOWANE I WZMACNIANE.

Sercowe problemy...

Costad'Oro
Oliwa extra vergine
dba o Twoje serce

Przebojowy Produkt 2010
www.costadoro.pl

Choroby serca są główną przyczyną wysokiej śmiertelności, zwłaszcza mężczyźni. Choroba wieńcowa może wystąpić średnio o 10 do 15 lat wcześniej niż u kobiet, wyższe jest także ryzyko zgonu mężczyźni w młodszych wiekach. U kobiet choroba wieńcowa może się rozwinąć po menopauzie.

Nabyta choroba serca może jednak być leczona za pomocą doustnych preparatów, odpowiedniej diety, terapii ruchem. To z pewnością pocieszająca informacja dla chorych, jednak bezkonkurencyjna jest nadal profilaktyka chorób sercowych...

wiem uwarunkowany genetycznie. Wpływ ma tu także stan tarczycy - niedoczynność tarczycy powoduje wzrost poziomu cholesterolu we krwi. Inne przyczyny to nadciśnienie, długotrwały stres, brak ruchu i wysiłków fizycznych. Leczenie przeciwolesterolowe jest najskuteczniejszą metodą zapobiegania chorobom serca. Obniżenie stężenia cholesterolu we krwi (za pomocą diety i statyn) zmniejsza zagrożenie zawałem serca o 30-40%, dlatego badania poziomu cholesterolu są podstawowym warunkiem profilaktyki kardiologicznej.

CUD ZDROWOTNY NAD WISŁĄ?

Naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w Gdańsku i Instytutu Kardiologii w Warszawie są zaskoczeni wynikami swoich badań – obecnie co roku z powodu problemów kardiologicznych umiera mniej (o 26 tys.) osób niż 20 lat temu - doniosła „Rzeczpospolita”. Było to największe badanie, przeprowadzone do tej pory w naszej części Europy. Co więcej, okazuje się, że niemal 40 proc. zmian na lepsze zawdzięczamy przejściu na dietę ograniczającą cholesterol! Dla porównania: nowoczesne sposoby leczenia zawałów ograniczyły umieralność o 9 proc., a leki antycholesterolowe - zaledwie o 3 proc. Lekarze nie mają wątpliwości - tak jak pomaga zdrowiu serca przejście z tłuszczów zwierzęcych na roślinne, tak teraz trzeba zrobić wszystko, by z jedzenia pozbyć się soli.

(PAP,Tsz)

Kilka rad, które utrzymają serce w dobrej kondycji:

1. Kontrola cholesterolu

- należy utrzymywać jego poziom poniżej 200mg/dll, aby nie dopuścić do rozwoju miażdżycy. Równie ważne dla oceny zdrowia są proporcje „złego” cholesterolu (LDL) do „dobrego” (HDL), - cholesterol można obniżyć stosując dietę, ćwicząc, rzucając palenie,

2. Kontrola ciśnienia

- diagnozować i leczyć nadciśnienie! Nielezione wysokie ciśnienie może prowadzić do niewydolności serca, a jego powikłaniem jest choroba wieńcowa, - unikanie przyczyn nadciśnienia, czyli: stresu, nadmiernego hałasu, braku ruchu, otyłości, nadużywania soli i cukru, palenia papierosów.

3. Kontrola diety

- należy jeść z umiarem i unikać tłustych potraw, - należy spożywać dużo produktów zbożowych, warzyw, owoców i nabiału a unikać soli, cukru, alkoholi, tłuszczów zwierzęcych, - kontrolować wagę ciała.

5. Aktywność fizyczna

- ważna jest codzienna, choćby 10 minutowa, intensywna gimnastyka. Ćwicząc 1 godzinę na tydzień zmniejszasz ryzyko choroby serca aż o 15 %, - dwa razy w tygodniu długie, marszowe spacerki, - jazda na rowerze, pływanie, niewysiłkowy fitness,

6. Higiena stomatologiczna

- dbaj o zęby! Jama ustna jest siedliskiem bakterii, szkodzących sercu. Dlatego pasta i szczoteczka – przynajmniej trzy razy dziennie powinna być w użyciu...

SUPERTABLETKA DLA ZAWAŁOWCÓW

Miliony ludzi po przejściu zawału musi wciąż mieć się na baczności. Aby zachować zdrowie, codziennie zażywają określoną dawkę aspiryny, lek przeciwolesterolowy, inny przeciw nadciśnieniu, a czasami jeszcze dodatkowy specy-

fik zmniejszający krzepliwość krwi. Często zdarza się, że w ciągu dnia chorzy przyjmują nawet cztery lub pięć pastylek - niektóre przed jedzeniem, inne po jedzeniu, a jeszcze inne tuż przed snem. Jest to bardzo kłopotliwe. Efekt: o ile w pierwszych dniach po zawałe wszyscy pacjenci stosują się ściśle do zaleceń lekarza, o tyle już sześć miesięcy później robi to jedynie połowa z nich. Kolejny problem to koszty kuracji, większość leków stosowanych w kardiologii jest droga. Dlatego Hiszpański Ośrodek Badań Chorób Sercowo-Naczyniowych (CNIC) w Madrycie dąży do opracowania jednej pigułki zawierającej trzy różne leki stosowane w profilaktyce schorzeń kardiologicznych. Taką tabletkę wystarcząby przyjmować raz dziennie. Kompleksowa pigułka zawierałaby aspirynę, statynę oraz inhibitory ACE, czyli trzy leki stosowane u większości pacjentów z grupy ryzyka. Specyfik byłby przepisywany pacjentom z *angina pectoris* lub po zawałe.

Większość chorych już teraz przyjmuje wszystkie trzy leki wchodzące w skład kompleksowej pigułki, tyle że osobno. W dalszej perspektywie CNIC zamierza zbadać, czy kompleksowa pigułka nadaje się także dla tych opacjentów, którzy nie chorują na *angina pectoris* ani nie przeszli zawału, lecz należą do grupy zwiększonego ryzyka, jeśli chodzi o wystąpienie choroby wieńcowej. Z badań przeprowadzonych jeszcze w 2003 roku na Uniwersytecie Londyńskim wynika, że gdyby wszyscy ludzie powyżej 55. roku życia przyjmowali taką tabletkę, śmiertelność z powodu chorób sercowo-naczyniowych spadłaby o ponad 80 procent. (La Vanguardia). Pigułka jednak nie jest i nie będzie (o ile powstanie) ostatecznym rozwiązaniem kwestii chorób sercowo-naczyniowych. W skutecznej, długoterminowej profilaktyce najważniejsze jest unikanie czynników zwiększających ryzyko zawału: przestrzeganie odpowiedniej diety, aktywność fizyczna i rezygnacja z palenia papierosów.



- **Acidum acetylsalicylicum tabletki dojelitowe 75 mg**
- **Jedna tabletkę dziennie to:**
 - **Zapobieganie zawałowi serca u osób dużego ryzyka**
 - **Prewencja wtórna po przebytych zawałach serca**
 - **Zapobieganie napadom przejściowego niedokrwienia mózgu**



BEZ RECEPTY

ACARD[®], 75 mg, (Acidum acetylsalicylicum) tabletki dojelitowe. Skład: Jedna tabletkę dojelitowa zawiera 75 mg kwasu acetylosalicylowego. **Wskazania:** Choroba niedokrwienne serca oraz wszelkie sytuacje kliniczne, w których celowe jest hamowanie agregacji płytek krwi: zapobieganie zawałowi serca u osób dużego ryzyka; świeży zawał serca lub podejrzenie świeżego zawału serca; niestabilna choroba wieńcowa; prewencja wtórna u osób po przebytych zawałach serca; stan po wszczepieniu pomostów aortalno-wieńcowych, angioplastyce wieńcowej; zapobieganie napadom przejściowego niedokrwienia mózgu (TIA) i niedokrwinnego udaru mózgu u pacjentów z TIA; po przebytych udarach niedokrwinnym mózgu u pacjentów z TIA; u osób z zarostową miażdżycą tętnic obwodowych; zapobieganie zakrzepicy naczyń wieńcowych u pacjentów z mnogimi czynnikami ryzyka; zapobieganie zakrzepicy żyłnej i zatorowi płuc u pacjentów długotrwale unieruchomionych, np. po dużych zabiegach chirurgicznych jako uzupełnienie innych sposobów profilaktyki. **Przeciwwskazania:** Kwasu acetylosalicylowego nie należy stosować: w przypadku nadwrażliwości na substancje czynną - kwas acetylosalicylowy, inne salicylany lub jakiegokolwiek składnik preparatu; u pacjentów ze skłonnością do krwotoczności; u pacjentów z czynną chorobą wrzodową żołądka i (lub) dwunastnicy; u pacjentów ze skłonnością do ciężkiej niewydolności nerek; u pacjentów z ciężką niewydolnością wątroby; u pacjentów z napadami tzw. astmy aspirynowej w wywiadzie, wywołanymi podaniem salicylanów lub substancji o podobnym działaniu, szczególnie niesteroidowych leków przeciwzapalnych; jednocześnie z metotreksatem w dawkach 15 mg na tydzień lub większych; w ostatnim trymestrze ciąży; u dzieci w wieku do 12 lat w przebiegu infekcji wirusowych ze względu na ryzyko wystąpienia zespołu Reye'a - rzadko występującej, ale ciężkiej choroby powodującej uszkodzenie wątroby i mózgu. **Podmiot odpowiedzialny:** Warszawskie Zakłady Farmaceutyczne Polfa S.A., ul. Karolkowa 22/24, 01-207 Warszawa, www.polfawarszawa.pl. **Pozwolenie na dopuszczenie do obrotu** wydane przez MZ nr R/6725 **Kategoria dostępności:** produkt leczniczy wydawany bez recepty.

Polfa Warszawa S.A.

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Wspieramy Twoje serce
Koenzym Q10

spełnia kluczową rolę w produkcji energii w organizmie ludzkim, jednocześnie utrzymując prawidłową pracę serca i niskie ciśnienie krwi. Bardzo często ta witaminopochodna substancja nazywana jest „paliwem dla komórek”, gdyż jest niezbędna w procesie wytwarzania energii. Niedobór tej substancji towarzyszy takim chorobom, jak m.in.: niewydolność serca, choroby mięśni, choroby układu nerwowego oraz wątroby. Bardzo istotny jest fakt, że u osób starszych zawartość koenzymu Q10 jest dużo mniejsza niż u osób młodszych.

Rozwiązaniem jest **BioActive Q10 Uniqinol**, gdyż zawiera aktywną formę **koenzymu Q10**, która może być bezpośrednio wchłaniana i wykorzystywana przez komórki z większą efektywnością. Badania wykazują, że przyjmując ubichinol zwiększamy absorpcję o 100%, w porównaniu do nieaktywnego ubichinonu.

Dawkowanie: Przyjmować 1 kapsułkę dziennie w czasie posiłku.

Producent BioActive Q10 Uniqinol wspiera program „Z sercem dla serca” Fundacji Rozwoju Kardiologii im. prof. Zbigniewa Religi.

Bezpłatna infolinia 0 800 476 510
www.pharmanord.pl