

300 gramów niezbędnych do życia...

Serce... Centralny element układu krążenia. 300 gr. wagi, do 5 cm średnicy. Chociaż o ludzkim sercu wiemy dziś więcej niż kiedykolwiek wcześniej, ciągle poświęcamy mu zbyt mało uwagi....

Jak pokazują badania choroby serca i układu krążenia są przyczyną 1/3 zgonów na świecie.

7 grzechów głównych przeciwko zdrowiu serca

- 1) palenie papierosów (36 % Polaków regularnie pali papierosy)
- 2) nadużywanie alkoholu
- 3) mała aktywność fizyczna
- 4) dieta bogatoenergetyczna
- 5) nadwaga i/lub otyłość (32 % Polaków cierpi na nadwagę 14% Polaków cierpi na otyłość)
- 6) lekceważenie chorób układu krążenia występujących w rodzinie
- 7) długotrwały stres i nieumiejętność radzenia sobie z nim

Nadciśnienie tętnicze

Można je porównać do spokojnej rzeki, wijącej się pomiędzy łąkami i polami zbóż. Za zakrętem wpada w wąską skalisty wąwóz co powoduje, że jej wolny bieg zamienia się w gwałtowny, dziki nurt. Wielu z nas nawet nie wie, że ma nadciśnienie. Ta dolegliwość nie boli. Podpowiedzią dla nas, że dzieje się coś złego są: częste bóle głowy (szczególnie po przebudzeniu), trudności z zasypianiem i budzenie się w nocy, wybuchy złości, kołatanie serca, wzmożony pot, szumy w uszach, duszności, zawroty głowy, wyczerpanie.

Klasyfikacja ciśnienia tętniczego		
Ciśnienie	Ciśnienie skurczowe (mm Hg)	Ciśnienie rozkurczowe (mm Hg)
Optymalne	<120	<80
Prawidłowe	120 - 129	80-84
Wysokie prawidłowe	130 - 139	85 - 89
Nadciśnienie	>140	>90

Zaburzenia lipidowe

Zdrowy dla serca poziom cholesterolu to równowaga pomiędzy dwoma jego typami: złym cholesterolem LDL i dobrym cholesterolem HDL. Zły cholesterol LDL, można porównać do ciężarówki wypełnionej kroplami tłuszczu, stworzonej do przemierzania układu krążenia i dostarczania cholesterolu wprost do ko-

mórek naszego organizmu. Problem powstaje wtedy, gdy w naszej krwi płynie zbyt wiele cholesterolu LDL. Zwiększa się wtedy ryzyko jego przylegania do ścian naczyń i wnikania do komórek naczyń wieńcowych, tworząc fundamenty blaszki miażdżycowej. Z czasem ta mieszanina tłuszczu, cholesterolu, wapnia i innych cząsteczek zwięża światło naczynia krwionośnego, co w konsekwencji może doprowadzić do zawału serca lub udaru.

Zaburzenia lipidowe ma 70% Polaków!

Wysoki poziom cholesterolu we krwi (powyżej 200 mg/dl) to dla nas sygnał alarmowy!

Unikaj zatem pokarmów o dużej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu.

Choroba wieńcowa

Choroba ta dotyczy naczyń wieńcowych, które oplatają serce i są odpowiedzialne za doprowadzenie krwi do wszystkich jego obszarów, dostarczając mu niezbędnych substancji odżywczych oraz tlenu.

U podłoża leżą zmiany miażdżycowe - złogi cholesterolu odkładają się na ściankach naczyń krwionośnych i powodują zwężenie ich światła. Przy zaawansowanym stadium choroby pojawiają się bóle za mostkiem, które trwają od kilku do kilkunastu minut.

Jeżeli bóle za mostkiem trwają dłużej, promieniują w stronę ramienia, zuchwy, towarzyszy im lęk, skontaktuj się niezwłocznie z lekarzem, gdyż może to być zawał serca!

Udar mózgu

Udar mózgu jest nagłym upośledzeniem dopływu krwi (zarazem tlenu) do mózgu. Najczęstszą przyczyną udaru mózgu jest wspomniana już wcześniej miażdżycowa naczyni doprowadzających krew do mózgu, w wyniku której dochodzi do wytworzenia się skrzepu w naczyniu.

Najczęstszymi objawami udaru mózgu są: jednostronne osłabienie albo drętwienie kończyn, zaburzenia w rozumieniu mowy lub niemożność wypowiedzenia słów, zaburzenia widzenia. Mogą też wystąpić nagle, bardzo silne zawroty głowy, często połączone z zaburzeniami polykania, zaburzeniami mówienia lub osłabieniem kończyn.

O czym więc należy pamiętać dbając o serce?

Pamiętaj o wysiłku fizycznym! Siedzący tryb życia zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca.

Kontroluj wagę ciała! Nadwaga powoduje, że Twoje serce jest obciążone dodatkową pracą. Nadmierna masa ciała powoduje wzrost poziomu cholesterolu i ciśnienia krwi, a także zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę.

Zwalczaj stres! Istnieje związek pomiędzy ryzykiem występowania chorób serca a nieumiejętnością radzenia sobie ze stresem.

Palenie papierosów powoli zabija! Dym tytoniowy składa się z prawie 4000 związków chemicznych, w tym ponad 40 to substancje rakotwórcze

Dostarczaj swojemu organizmowi kwasy omega 3! Kwasy omega 3 (DHA/EPA) pozytywnie wpływają na zachowanie prawidłowego rytmu serca oraz elastyczność naczyń krwionośnych. Kwasy DHA i EPA mają silne działanie przeciwmiażdżycowe, obniżają bowiem poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi i zmniejszają tendencje płytek do tworzenia zakrzepów, które mogą powodować udary mózgu i zawały serca. Odpowiednie ilości w/w kwasów omega 3 zawiera preparat Novocardia.

Pamiętaj o czosnku! Substancje prozdrowotne zawarte w czosnku korzystnie wpływają na obniżenie cholesterolu we krwi.

Musimy pamiętać, że choroby układu krążenia mogą rozwijać się utajone przez wiele lat dając o sobie znać w najmniej oczekiwanym przez nas momencie. Dlatego tak ważne jest regularne i codzienne dbanie o zdrowie.

W trosce o zdrowie serca polecamy dostępny na rynku suplement diety Novocardia zawierający unikalną kompozycję kwasów omega 3 (EPA/DHA), witamin z grupy B, oraz czosnku, które korzystnie wpływają na serce i układ krążenia, właściwy poziom cholesterolu oraz ciśnienie krwi.

Wykorzystano materiały:

Kolanowski W., „Długoletnie wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 – znaczenie zdrowotne w obniżaniu ryzyka chorób cywilizacyjnych”, Bromat. Chem. Toksykol. - XL, 2007, nr 3.

„30 minut dziennie dla zdrowego serca” Wydawnictwo Reader's Digest
Polskie Forum Profilaktyki Chorób Układu Krążenia <http://www.zdrowie.med.pl/udar/udar01.html>
www.biomedical.pl
www.we-dwoje.pl

Matematyka Serca

Chorobom serca i naczyń krwionośnych można skutecznie zapobiegać. Trzy najważniejsze czynniki ryzyka tych schorzeń to palenie papierosów, podwyższone ciśnienie tętnicze i wysokie stężenie cholesterolu. Ponadto nadwaga, otyłość, cukrzyca, nadmierne spożycie alkoholu oraz stres – również są przyczyną chorób serca. Nic nie przemawia lepiej, niż liczby.

0 – tyle papierosów wolno palić. Nawet okazjonalne wypalanie 3-5 papierosów dziennie jest szkodliwe. Jedna paczka dziennie zwiększa 4-krotnie ryzyko zawału serca u czterdziestolatka w porównaniu do jego niepalącego rówieśnika.

3 – przynajmniej raz na trzy lata kontrolujmy poziom glukozy we krwi.

15 – minimum tyle minut powinniśmy poświęcać dziennie na śmiech. To najprostsza i najskuteczniejsza metoda na pokonanie stresu. Jeśli szybko się nie uspokojymy, podwyższone ciśnienie uszkodzi naczynia krwionośne oraz serce.

30 – tyle minut powinno się codziennie przeznaczać na aktywność fizyczną, zwłaszcza na świeżym powietrzu.

60/10 – specjaliści radzą, by na każdą godzinę wysiłku umysłowego przypadało 10 minut relaksu.

100 – mg/dl. – to wartość określająca prawidłowy poziom glukozy we krwi, mierzony na czczo.

102/88 – te liczby wskazują dozwolony obwód brzucha mierzony na pępku: u mężczyzn 102 cm, u kobiet 88 cm. Przekroczenie tych wartości świadczy o otyłości brzusznej, która jest czynnikiem ryzyka dla chorób serca i naczyń krwionośnych.

120/80 – prawidłowy poziom ciśnienia (mm Hg).

140/90 – jeśli w przynajmniej dwóch pomiarach przeprowadzonych w odstępie kilku dni ciśnienie osiąga tę wartość lub ją przekracza, mówimy o nadciśnieniu.

190 – mg/dl. – prawidłowy poziom cholesterolu powinien być poniżej tej wartości.

2 – mln Polaków choruje na cukrzycę.

2,5 – mln Polaków nadużywa alkoholu.

8,5 - mln Polaków cierpi na nadciśnienie, z czego 10% nie podejmuje leczenia.

9 – mln Polaków jest zagrożonych nadciśnieniem.

10 – mln Polaków regularnie pali papierosy.

16 – mln Polaków ma nadwagę lub jest otyłych.

Korzystnie wpływa na ciśnienie krwi

Dbaj o właściwy poziom cholesterolu i trójglicerydów

Zawiera starannie dobrane proporcje kwasów omega – 3 (EPA, DHA)

Novocardia - Nasza przyjaciółka od serca.

Serduszko puka w rytmie cza-cza