



# ZDROWIE KARDIOLOGICZNE POLAKÓW NA L4

*"Ślachetne zdrowie,  
Nikt się nie dowie,  
Jako smakujesz,  
Aż się zepsujesz (...)"*

**T**ak o zdrowiu pisał wieki temu nasz poeta Jan Kochanowski w jednej ze swoich fraszek, fraszce „Na zdrowie”. Od momentu kiedy Kochanowski napisał te słowa upłynęły setki lat, lecz prawdziwość tych słów nie straciła nic na znaczeniu.

**JAK MY, WSPÓŁCZEŚNI POLACY, DBAMY O ZDROWIE?  
Czy je szanujemy? Poddajemy się badaniom profilaktycznym?**

W badaniach ankietowych zgodnie deklarujemy, że zdrowie jest dla nas najważniejszą i najwyższą wartością. Tak uważa aż 50% ankietowanych (CBOS, Zdrowie i zdrowy styl życia w Polsce, wrzesień 2007). Tyle badania. Życie pokazuje niestety coś zgoła odmiennego.

Polacy uważają badania profilaktyczne za zbędne i stratę czasu. Dzieje się tak nawet wtedy kiedy w naszej skrzynce na listy znajdujemy imienne zaproszenie na badanie. Dlaczego? Dlaczego tak wielu z nas pomimo świadomości zagrożeń i wiedzy na temat roli profilaktyki pozostaje biernymi? Wiele osób przyjęło postawę wobec zdrowia, którą śmiało można nazwać „syndromem Scarlett O'Hara” czyli „pomyślę o tym później”. Problem w tym, że kiedy „to później” nadchodzi często spustoszenia w naszym zdrowiu jakie poczyniła choroba są już nieodwracalne lub wymagają długotrwałej terapii. I tu pojawia się kolejny problem. Nikt nie lubi leczyć się długotrwanie. Wiele osób samowolnie bez konsultacji z lekarzem przerywa terapię, skazując się tym samym na porażkę terapeutyczną, nie stosuje się do zaleceń dietetycznych. Niech za przykład posłuży nam terapia nadciśnienia tętniczego. W Polsce aż 9 milionów osób cierpi na nadciśnienie tętnicze. Zjawisko przybrało skalę epidemii. W ok. 30-40% przypadków przyczyną nadciśnienia jest nadmiar soli w diecie. Gdybyśmy tylko zmniejszyli ilość spożywanej dziennie soli o połowę to ryzyko nadciśnienia również spada o połowę!

Ponieważ modyfikacja przyzwyczajeń i diety przychodzi nam z oporami,... dlatego wybieramy leczenie farmakologiczne. Niestety terapia nadciśnienia tętniczego jest skuteczna tylko w 12% przypadków.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wskazuje, że ok. 70% chorób ma swoje źródło w złej diecie. Wśród tych chorób są również choroby układu krążenia, na które w Polsce umiera rocznie 170 tys. osób. Świadomie i codziennie „grzesząc” przeciwko własnemu zdrowiu, pamiętajmy, że za te „grzechy” w którymś momencie naszego życia zapłacimy. I będzie to z reguły wysoka cena. Czasami najwyższa.

Tymczasem lekarze i dietetycy nie mają wątpliwości, że prawidłowa dieta (zbliżona do diety śródziemnomorskiej), ruch, unikanie używek, pogoda ducha i regularne badania to są czynniki, które jeśli wdrożymy w nasze życie to sprawią, że będziemy żyli dłużej i w lepszej formie.

## **(BEZ)CENNA WIEDZA**

Wiedza na temat zagrożenia chorobami układu krążenia jest słabo rozpowszechniona w naszym społeczeństwie. Bardzo mało osób zdaje sobie sprawę, że na choroby te inaczej chorują kobiety, a inaczej mężczyźni. Stereotypowe przekonanie, że choroby serca i układu krążenia (m in.: miażdżyca, zawał serca, udar mózgu) są typowe dla mężczyzn, powoduje, że nie docenia się ich znaczenia u kobiet. Tymczasem to właśnie choroby układu krążenia odpowiadają za 53% zgonów wśród kobiet (odpowiednio 43% u mężczyzn). Dlatego tak istotne jest upowszechnienie wiedzy o samych chorobach układu krążenia oraz ich czynnikach ryzyka wśród kobiet, zwłaszcza kobiet w okresie menopauzy.

## GŁÓWNE CZYNNIKI RYZYKA CHOROÓB UKŁADU

### KRĄŻENIA TO:

- ♥ Nadciśnienie tętnicze,
- ♥ Dyslipidemie ( wysoki poziom cholesterolu całkowitego, wysoki poziom LDL-cholesterolu, niski poziom HDL-cholesterolu, wysoki poziom trójglicerydów),
- ♥ Palenie tytoniu,
- ♥ Nadwaga i otyłość,
- ♥ Cukrzyca,
- ♥ Złe nawyki żywieniowe,
- ♥ Niska aktywność fizyczna lub brak ruchu,

nie różnią się wśród mężczyzn i kobiet, lecz obie płcie różnią się częstotliwością występowania poszczególnych czynników ryzyka, jak również siłą związku pomiędzy poszczególnymi czynnikami ryzyka, a ryzykiem chorób układu krążenia może się różnić u kobiet i mężczyzn. Znakomitym przykładem jest cukrzyca, która zwiększa ryzyko choroby niedokrwiennej serca w większym stopniu u kobiet niż u mężczyzn.

### ILE JEST WARTO SERCE KOBIETY?

Trudności w diagnostyce u kobiet leżą u podstaw niedoszacowania ryzyka chorób układu krążenia, jak i opóźnienia wdrożenia działań z zakresu tzw. prewencji wtórnej. Dlaczego? Bo objawy kliniczne chorób są często odmienne u obu płci, co utrudnia właściwą diagnozę i dalszą diagnostykę.

Różnice te są np. zauważalne w symptomach zwiastujących chorobę niedokrwinną serca. Również inaczej o swoich dolegliwościach opowiada lekarzowi kobieta (relacja oparta o emocje związane z odczuwanymi dolegliwościami), a inaczej mężczyzna (przekaz oparty o fakty).

### SZTORM W UKŁADZIE KRĄŻENIA

Nadciśnienie tętnicze, bo o nim właśnie mowa, osiągnęło w naszym kraju rozmiar epidemii. Jak się szacuje cierpi na nie 9 milionów Polaków. Przypomnijmy nadciśnienie tętnicze diagnozujemy kiedy wartość ciśnienia tętniczego trwale przekracza 140/90mmHg. Wykrywalność tego groźnego schorzenia wciąż pozostaje na niezadowalającym poziomie ( ok. 67%), a skuteczność leczenia to 12%. Nadciśnienie tętnicze śmiało możemy uznać za „chorobę społeczną”. Schorzenie to cechuje ścisły związek z ryzykiem poważnych incydentów i zgonów sercowo-naczyniowych. Ponieważ tzw. ryzyko sercowo-naczyniowe wiąże się zarówno z podwyższonym ciśnieniem skurczowym, jak i rozkurczowym do rozpoznania nadciśnienia wystarczy wzrost tylko jednego z nich.

Podstawowym zadaniem lekarza, w stosunku do osoby, u której stwierdza on nadciśnienie jest zmniejszenie ryzyka zgonu i powikłań sercowo-naczyniowych. Wdrożenie tzw. leczenia hipotensyjnego i normalizacja ciśnienia krwi u osób z nadciśnie-

niem wiąże się z ewidentną korzyścią w postaci redukcji ryzyka tzw. incydentów mózgowych (o ok. 30-40%), natomiast obniżenie ryzyka incydentów wieńcowych zmniejsza się o ok. 1/3.

### OPRÓCZ LECZENIA FARMAKOLOGICZNEGO RÓWNIE WAŻNE I DECYDUJĄCE W WIELU PRZYPADKACH O POWODZENIU LECZENIA JEST POSTĘPOWANIE DIETETYCZNE.

Przede wszystkim należy zacząć od:

- ♥ obniżenia wagi ciała ( BMI poniżej 25),
- ♥ zwiększenia aktywności fizycznej ( ok. 30 min. ćwiczeń 4-5 razy w tygodniu),
- ♥ rzucenia palenia,
- ♥ ograniczenia spożycia dziennego soli ( poniżej 6g/dzień),
- ♥ ograniczenia pożycia alkoholu,
- ♥ włączenia do swojej diety steroli roślinnych ( np. w postaci preparatu **Sterolea**) – w przypadku zaburzeń lipidowych, które często współistnieją z nadciśnieniem.

Nieodłączną czynnością, która towarzyszy każdej osobie chorej na nadciśnienie tętnicze jest regularna kontrola ciśnienia krwi i prowadzenie zapisów wyników pomiarów w specjalnym dzienniczku. Taka regularna samodiagnostyka pomoże naszemu lekarzowi w kontroli przebiegu i skuteczności leczenia nadciśnienia tętniczego.

### CHOLESTEROLEWY TSUNAMI

Zaburzenia lipidowe fachowo zwane dyslipidemią to nic innego jak nieprawidłowy poziom cholesterolu całkowitego, lub/i LDL-cholesterolu lub trójglicerydów we krwi.

Na podstawie wyników badań (tzw. lipidogram) lekarz może stwierdzić u nas:

- ♥ Hipercholesterolemię – podwyższony poziom cholesterolu całkowitego (>190mg/dl) i ( lub) podwyższony poziom LDL-cholesterolu (> 115mg/dl),
- ♥ Hipertriglicydemię – poziom trójglicerydów powyżej 150mg/dl
- ♥ Małe stężenie HDL-cholesterolu (< 40mg/dl u mężczyzn i < 45mg/dl u kobiet),
- ♥ Hiperlipidemię mieszaną.

Zaburzone wskaźniki lipidowe lub jak popularnie mówimy „wysoki cholesterol” najczęściej są skutkiem nieprawidłowej diety, małej aktywności fizycznej, palenia tytoniu oraz uwarunkowań genetycznych (dyslipidemia pierwotna). Mogą one być również wynikiem innego procesu chorobowego ( towarzyszyć innym chorobom) lub być wynikiem stosowania niektórych leków. Których? Warto czytać ulotki przylekowe, zwłaszcza te ich fragmenty, które dotyczą działań niepożądanych i interakcji z innymi lekami. Nasze obawy i pytania powinniśmy niezwłocznie kierować do prowadzącego nas lekarza.

supplement diety

Novocardia

- ♥ Korzystnie wpływa na ciśnienie krwi
- ♥ Wzmacnia serce i układ krążenia
- ♥ Zawiera starannie dobrane proporcje kwasów omega-3 (EPA, DHA)

Serduszko puka w rytmie cza-cza

Novocardia - Nasza przyjaciółka od serca.

Czy wiesz, że wg badań przeprowadzonych w Polsce:

- ♥ aż 67% mężczyzn i 64% kobiet ma podwyższony poziom cholesterolu całkowitego („za wysoki cholesterol”)
- ♥ 60% mężczyzn i 55% kobiet ma podwyższony poziom LDL-cholesterolu (tzw. „zły” cholesterol)
- ♥ 32% mężczyzn i 20% kobiet ma za wysoki poziom trójglicerydów.

Dlaczego o tym Państwu piszemy? Przyczyna jest prozaiczna. Każdy nieleczony stan dyslipidemii jest czynnikiem ryzyka rozwoju miażdżycy (potocznie można powiedzieć, że miażdżycy to nic innego jak stopniowa utrata drożności przepływu krwi w naczyniach krwionośnych, co można zobrazować porównując ją do stopniowo „zarastającej” tłuszczem i odpadkami żywności rury odpływowej np. w instalacji wodnej w syfonie kuchennym).

Miażdżycy, która rozwija się latami, może ujawnić się w najmniej oczekiwanym momencie i w bardzo przykrych okolicznościach np. w postaci: nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, zawału i in.

Nasz organizm wysyła nam sygnały ostrzegawcze, zapala przed nami „żółte światło”. Wystarczy tylko, abyśmy wsłuchiwali się w jego sygnały, dbali o siebie i regularnie się badali (przynajmniej raz w roku).

#### POŻĄDANE STĘŻENIA LIPIDÓW U OSÓB OBCIĄŻONYCH DUŻYM RYZYKIEM SERCOWO-NACZYNIOWYM:

**LDL-C** <2,5 mmol/l (100 mg/dl) przy ryzyku dużym; 2,0 mmol/l (80 mg/dl) przy ryzyku bardzo dużym  
**TG** < 1,7 mmol/l (150 mg/dl)  
**HDL-C** >,1,0 mmol/l (40 mg/dl) u mężczyzn, >1,2 mmol/l (45 mg/dl) u kobiet  
**nie-HDL-C** <2,5 mmol/l (100 mg/dl).

Drogi Czytelniku mamy nadzieję, że jesteś osobą zdrową, dbającą o swoje zdrowie i rozsądnie korzystającą z życia. Życzymy Tobie, aby opisane w tym artykule problemy nigdy nie stały się udziałem Twoim lub Twoich najbliższych.

#### JEŚLI JEDNAK W TWOIM OTOCZENIU SĄ OSOBY, KTÓRE:

- ♥ Palą papierosy lub,
- ♥ U których poziom cholesterolu całkowitego przekroczył 190mg/dl, lub
- ♥ Stwierdzają u siebie ciśnienie tętnicze >140/90mmHg, lub
- ♥ Cierpią na otyłość (wskaźnik BMI > 30).  
Poproś je, aby nie zwlekając odwiedziły swojego lekarza. Nie robiąc tego ryzykują zdrowie.  
Udając się do lekarza mogą natomiast wygrać życie!

Na koniec ciekawostka, nad której sensem warto się głębiej zastanowić. Otóż w starożytnych Chinach osoba udająca się do lekarza płaciła temu ostatniemu, żeby chronił ją przed chorobą...

Chińczycy wiedzieli bowiem, że „lepiej zapobiegać niż leczyć”.

# LICZBY, KTÓRE WARTO WZIAĆ SOBIE DO SERCA

**2 500 000 000** tyle razy przeciętnie bije serce przez całe życie człowieka.

**9 000 000** osób w Polsce cierpi na nadciśnienie tętnicze.

**170 000** osób umiera rocznie w Polsce na choroby układu krążenia.

**100 000 km** - taka jest przybliżona łączna długość naczyń krwionośnych ludzkiego organizmu.

**57 000** - tyle rocznie w Polsce odnotowuje się przypadków zachorowań na zakrzepicę żył głębokich.

**1628** - w tym roku William Harvey odkrył znaczenie serca jako pompy tłoczącej krew w krwiobiegu.

**620** mężczyzn spośród 100 000 zapada rocznie w Polsce na chorobę niedokrwienną serca. Dla porównania u kobiet jest to 220 analogicznych przypadków.

**190 mg/dl** - taka jest górna graniczna norma poziomu cholesterolu u człowieka.

**140/ 90mmHg.** - to wartość graniczna, powyżej której mówi się już o nadciśnieniu tętniczym.

**120 dni** - tyle średnio żyją krwinki czerwone w układzie krwionośnym.

**67%** mężczyzn i **64%** kobiet ma podwyższony poziom cholesterolu całkowitego („za wysoki cholesterol”)

**60 - 80** - zdrowe serce pracuje z częstotliwością tyłu udeżeń na minutę.

**46%** - procent zgonów w Polsce wynika z niewydolności układu krążenia.

**18,5 - 25** BMI wskaźnik prawidłowej wagi (Body Mass Indeks czyli masa ciała w kilogramach podzielona przez wzrost wyrażony w metrach, podniesiony do kwadratu).

**25 września** br. odbędą się ogólnopolskie obchody Światowego Dnia Serca w Sopocie.

**1** - przynajmniej raz w roku kontroluj swoje ciśnienie i poziom cholesterolu we krwi.

**0** - Papierosów nie należy palić w ogóle!

#### UWAGA! PREZENT DLA CZYTELNIKÓW

Dla wszystkich Czytelników, którzy regularnie dbają o zdrowie serca i systematycznie kontrolują ciśnienie krwi mamy nagrodę.

Wystarczy na adres Redakcji przesłać kod kreskowy z jednego opakowania preparatu Novocardia, a my na podany adres korespondencyjny prześlemy profesjonalny Dzienniczek pomiaru ciśnienia krwi oraz praktyczny Poradnik na temat zdrowego odżywiania.

Na Państwa zgłoszenia czekamy do 30 listopada 2011.