

ZDROWIE TWOJEGO SERCA JEST W TWOICH RĘKACH!

Ciągły stres, palenie papierosów, niezdrowa dieta mogą znacząco zwiększyć ryzyko chorób serca, dlatego już dziś zwróć uwagę na swoje codzienne decyzje!



Aby serce mogło wykonywać swoją pracę bez zakłóceń, musi być nieustannie zaopatrywane w substancje odżywcze oraz tlen. Jeśli naczynia wieńcowe są zbyt wąskie, a ich ściany nie dość elastyczne, wtedy do serca dopływa za mało krwi, a tym samym tlenu. Taki stan zakłóca jego pracę i może doprowadzić do niedokrwienia serca. Zbyt wysokie ciśnienie oraz miażdżyca prowadzi do niewydolności mięśnia sercowego. Zmuszone do nienaturalnie mocnych skurczów serce, traci rytm i może odmówić posłuszeństwa. Wysokie ciśnienie krwi grozi też wylewem krwi do mózgu, niewydolnością nerek i uszkodzeniem siatkówki, a także przyspiesza zmiany miażdżycowe w naczyniach krwionośnych, kiedy krew wyrzucana przez serce z olbrzymią siłą, uderza w ściany. W rezultacie dochodzi do ich stwardnienia i zwłóknienia. W takich naczyniach o wiele szybciej i łatwiej odkładają się złogi cholesterolu i rozwija się miażdżyca.

Główną przyczyną miażdżycy jest podwyższony poziom cholesterolu. To rodzaj tłuszczu, który wspomaga budowę ścian komórkowych, otoczki nerwów, produkcję hormonów płciowych i antystresowych. Jednak, gdy jest go za dużo odkłada się w postaci blaszek miażdżycowych i zwęża światło naczyń krwionośnych. Doprowadza to do rozwoju choroby wieńcowej, która powoduje zadyszki, duszności i bóle w okolicach klatki piersiowej i łopatek oraz drętwienie lewej górnej części ciała. Gdy miażdżyca doprowadzi do całkowitego zatkania tętnic, dochodzi do zawału.

Cholesterol wytwarzany jest w wątrobie. Im bardziej jest tłusta nasza dieta, tym więcej organizm produkuje cholesterolu.

Rozróżniamy jego dwie frakcje - LDL i HDL. Zadaniem LDL jest wnikanie do komórek organizmu. W sytuacji, kiedy jest go więcej, niż komórki mogą go pobrać, jego nadmiar pozostaje w naczyniach krwionośnych. Dlatego frakcje LDL nazywamy „złym” cholesterolem. Natomiast HDL zbiera z krwi niewykorzystywany przez komórki cholesterol i transportuje go z powrotem do wątroby, gdzie jest rozkładany i wydalany. Ten jest „dobrym” cholesterolem. Jeśli we krwi jest zbyt dużo „złego” cholesterolu, wówczas „dobry” nie nadąża z usuwaniem go. Gdy trwa to przez długi czas, cholesterol LDL zaczyna odkładać się na ścianach naczyń krwionośnych.

Nawet niewielka zmiana stylu życia, niewymagająca wielu wyrzeczeń, może nas od tego uchronić. Ograniczanie używek, ruch, rozładowywanie napięć oraz zmiana przyzwyczajeń dietetycznych mają wręcz moc uzdrawiającą. Wtedy obniża się wysokie ciśnienie krwi i poziom złego cholesterolu - a to najwięksi wrogowie serca.

Nie tylko dorośli muszą uważać! Zaskakujące jest to, że problem dotyczy również dzieci i młodzieży. Otyłość w tej grupie to bomba z opóźnionym zapłonem. Badania wskazują, że w rezultacie nadwagi u dzieci dochodzi do nadmiernego obciążenia naczyń krwionośnych, co drastycznie podnosi zagrożenie chorobami układu sercowo-naczyniowego.

Na szczęście poza tymi odkryciami, naukowcy dokonali też ogromnego postępu w ustalaniu konkretnych działań profilaktycznych i narzędzi diagnostycznych dostosowanych do potrzeb osób różnej płci i wieku.

Najlepszym sprzymierzeńcem każdego, kto dba o serce jest ruch! Kobiety, które wykonują intensywne ćwiczenia przynajmniej przez 3 godziny tygodniowo są o 30 - 40% mniej narażone na zawał serca. Zmuszające serce do ciężkiej pracy ćwiczenia aerobowe obniżają poziom trójglicerydów i „złego cholesterolu”, a podnoszą stężenie „dobrego”, przy okazji zapobiegając tworzeniu się złożeń miażdżycowych wewnątrz tętnic. Dodatkowo pomagają się pozbyć niebezpiecznej otyłości brzusznej.

Wcale nie musimy cierpieć dla dobra serca również z powodu diety. Dieta śródziemnomorska jest wspaniała, pełna nienasyconych kwasów tłuszczowych, bogata w warzywa i owoce jest jeszcze zdrowsza niż dieta niskotłuszczowa.

Drodzy Wychowankowie, teraz jest czas, żeby działać i zapobiegać!

Dbajmy o nasze serca, aby teraz i w przyszłości w pełni cieszyć się życiem i dobrym zdrowiem!

Sylwia Wieczorek