

Zdrowe serce kocha najmocniej. Zobacz, jak o nie dbać na co dzień



Serce człowieka jest tak skonstruowane, że mogłoby sprawnie działać bardzo długo. Jak dbać o serce, aby służyło nam jak najdłużej? Duży wpływ na ten narząd mają codzienne, z pozoru niewinne nawyki. Przyjrzyj się swojemu stylowi życia i zmień przyzwyczajenia, które szkodzą Twojemu sercu!

Zdrowo się odżywiaj

Podstawą zdrowej diety dla serca są duże ilości warzyw - w trosce o serce warto dodatkowo zadbać, aby w naszym jadłospisie znalazło się sporo warzyw zielonych. Obfitują one w sterole i stanole roślinne obniżające wchłanianie tzw. „złego cholesterolu” (LDL) w jelitach. Śmiało sięgaj zwłaszcza po brukselkę, awokado, brokuły czy botwinkę. Zawierają one - poza wspomnianymi substancjami - potas, który obniża ciśnienie krwi.

Jadłospis dobry dla serca musi zawierać tłuszcze. Kluczowe jest jednak, aby były to wielonasycone kwasy tłuszczowe omega-3. To one regulują poziom cholesterolu, a także pobudzają krążenie i obniżają krzepliwość, co ułatwia obieg krwi w układzie krwionośnym.

Kwasy tłuszczowe omega-3 znajdziesz głównie w:

- tłustych rybach morskich (tuńczyk, makrela, śledź, łosoś);
- oleju rzepakowym (możesz dodawać go do sałatek lub używać do smażenia);

- oliwie z oliwek oraz oleju lnianym, które warto spożywać na zimno (w sałatkach, na kanapkach).
- orzechach włoskich;
- siemieniu lnianym;
- nasionach chia.

Unikaj soli - nadmiar soli w diecie sprzyja nadciśnieniu tętniczemu. Zauważ, że wiele produktów, które spożywasz (chleb, ser żółty, wędliny), już ma w swoim składzie sól. Nie chodzi zatem o to, aby ograniczyć ilość soli na kanapkach czy we własnoręcznie przygotowywanych posiłkach - należy wziąć pod uwagę całą jadłospis!

Wysypiaj się, ale... nie śpij za długo

Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu. Utarło się, że dorosły człowiek powinien przesypiać 8 godzin dziennie. Negatywny wpływ na serce ma zarówno zbyt mała, jak i zbyt duża ilość snu. Przesypianie mniej niż 6 godzin na dobę powoduje wzrost ryzyka chorób układu krążenia o 11%, natomiast regularne przesypianie powyżej 8 godzin w ciągu doby podnosi to ryzyko do aż 33%.

Kontroluj stres

Warto opanować techniki relaksacyjne, znaleźć balans między odpoczynkiem a pracą, a także... nauczyć się odpuszczać i nie przejmować tym, na co nie mamy wpływu :).

Ruszaj się

Uprawiając sport minimum 2,5 godziny tygodniowo, zmniejszysz ryzyko chorób układu krążenia o 14%. Ruch wpływa zbawiennie na organizm: obniża ciśnienie, pomaga zredukować poziom cholesterolu oraz sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Pozwala rozładować stres, wyciszając organizm i zapobiegając nagłym skokom ciśnienia.

Z myślą o kondycji serca warto wybrać taki rodzaj aktywności, który umożliwi jednostajny i cykliczny wysiłek. Dobrze sprawdzi się jazda na rowerze, pływanie, joga, nordic walking, jogging (ale bez forsowania tempa). Na układ krążenia pozytywnie wpływa także trening interwałowy, w którym przeplata się intensywne i lekkie ćwiczenia (np. sprint z marszem).

Dbaj o... zęby

Bakterie odpowiedzialne za powstawanie próchnicy mogą przenikać do krwiobiegu, przyspieszając rozwój stanów zapalnych w naczyniach krwionośnych. Osoby, które myją zęby trzy razy dziennie, ryzyko niewydolności serca spada o 12%, a migotania przedsionków - o 10%.

Nie lekceważ infekcji

Jeśli jesteś chory, przeziębiony - zadbaj o to, by całkowicie wyleczyć infekcję. Jak już wspomnieliśmy przy okazji poprzedniego punktu, drobnoustroje mogą migrować z innych narządów do układu sercowo-naczyniowego, przyczyniając się do chorób serca. Szczególnie szkodliwe dla tego narządu są infekcje wywołane przez paciorkowce, np. zapalenie migdałków czy płuc. Takie schorzenia powinny być leczone antybiotykami.

Uśmiechnij się!

„Don't worry, be happy” - pozytywne emocje, empatia, otwartość na innych chronią przed zachorowaniem. Natomiast złość, depresja, izolowanie się od innych osób to czynniki ryzyka rozwoju choroby wieńcowej.

Rób badania

Badaj się! To najlepszy sposób na to, by wcześniej wykryć zaburzenia w obrębie układu sercowo-naczyniowego. Pamiętaj, aby regularnie wykonywać okresowy przegląd zdrowia i uwzględnić nim badanie poziomu pierwiastków, które mają szczególnie istotne znaczenie dla serca (wapnia, magnezu, sodu, potasu). Wykonaj też - szczególnie po 40. roku życia - nieinwazyjne badania kardiologiczne, takie jak:

- EKG - określa czynność serca. Pomaga zidentyfikować zaburzenia rytmu serca i przewodzenia.
- echo serca - pozwala ocenić budowę i pracę zastawek, komór serca oraz zdiagnozować wady i nowotwory.
- próba wysiłkowa - bada czynność serca podczas wysiłku. Ułatwia ustalenie przyczyny zaburzeń serca.

Jeżeli nie masz nadwagi, nie palisz i regularnie się ruszasz, możesz przedłużyć swoje życie o średnio 5-7 lat. To sporo, prawda? A teraz pomyśl, że możesz jeszcze bardziej wydłużyć ten okres, dbając o serce według naszych wskazówek. Trzymamy kciuki, aby udało Ci się wdrożyć, choć część zdrowych nawyków - każda pozytywna zmiana będzie dla Ciebie małym sukcesem!

Ulotka została opracowana w ramach zadania publicznego p.n. Edukacja zdrowotna dotycząca profilaktyki chorób układu krążenia, w tym zawałów serca, udarów mózgu pt. „Serce na pierwszym miejscu”

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.