







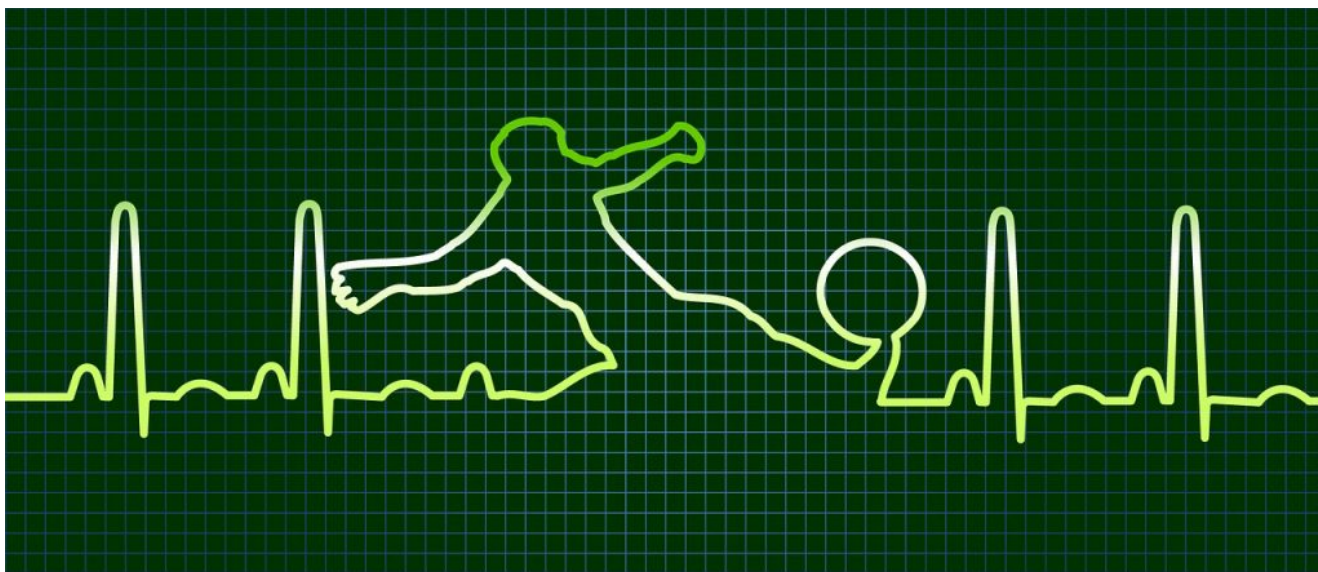
- Strona główna
- O nas
- Czynniki ryzyka
 - Wysokie ciśnienie krwi
 - Cukrzyca
 - Migotanie przedsionków
 - Wysoki poziom cholesterolu
 - Brak aktywności fizycznej
 - Złe nawyki żywieniowe
 - Alkohol
 - Otyłość
 - Palenie
 - Stres i depresja
- Zasoby
 - Filmy
 - Blog
 - Podcasty
 - Przydatne linki
 - Dodatkowa lektura
 - Komunikaty medialne
 - Wiadomości
-  Polski
 -  English
 -  Português
 -  Русский

-  Español
-  Français
-  Polski

- KONTAKT

DONATE

5 sposobów na zdrowe serce



Choroby serca i udar to dwie główne przyczyny zgonów na całym świecie. W ostatnich latach dziesięć głównych przyczyn zgonów stanowiło 55% z 55,4 miliona zgonów na całym świecie. (1) Dobra wiadomość jest taka, że zarówno chorobom układu krążenia, jak i udarowi można zapobiec. Wiedza na temat poniższych czynników ryzyka i wprowadzenie kilku zmian dotyczących stylu życia mogą w długim terminie zapobiec wystąpieniu problemów zdrowotnych.

1. **Zadbaj o niski poziom cholesterolu i glukozy oraz niskie ciśnienie krwi**

Jakkolwiek leki przeciwzakrzepowe mogą być doskonałym narzędziem do walki z wysokim poziomem cholesterolu i nadciśnieniem tętniczym, badania wykazują, że zdrowy styl życia od dzieciństwa jest równie ważny dla zmniejszenia ryzyka udaru mózgu. Dla zapewnienia optymalnego stanu zdrowia serca zaleca się, aby

całkowity poziom cholesterolu wynosił mniej niż 190 mg/dl (miligramów na decylitr krwi). Ciśnienie krwi nie powinno przekraczać wartości 120/80 mm/Hg, a stężenie cukru we krwi— 4-6 mmol/l lub 72-100 mg/dl. (2)

2. Stosuj dietę o niskiej zawartości soli i tłuszczu

Zdrowe odżywianie się ma podstawowe znaczenie dla zdrowia Twojego serca. Należy unikać żywności zawierającej tłuszcze trans (częściowo uwodornione), takie jak margaryna, przetworzone mięso lub inne wysoko przetworzone produkty spożywcze, i zastąpić ją niesolonymi orzechami, nasionami, warzywami, chudym białkiem i tłuszczami nienasyconymi. Należy również spróbować zaspokoić niedobory składników odżywczych, takich jak wapń, potas, magnez i błonnik, poprzez spożywanie większej ilości odtłuszczonego nabiału i pokarmów zawierających te składniki odżywcze.

DIETA DASH Niektórzy eksperci zalecają stosowanie diety DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension — dieta zapobiegająca rozwojowi wysokiego ciśnienia krwi). W ramach diety spożywa się: • 4,5 filiżanki owoców i warzyw dziennie • Sześć lub mniej porcji mięsa, drobiu i ryb tygodniowo • Sześć do ośmiu porcji bogatych w błonnik produktów pełnoziarnistych dziennie • Mniej niż 1500 mg soli dziennie • Od czterech do pięciu orzechów, nasiona, sucha fasola i groch na tydzień • Mniej niż pięć słodkich rzeczy tygodniowo (3)

3. Zrzucić zbędne kilogramy

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje normalną masę ciała jako BMI na poziomie 18,5-24,9. (4) BMI oznacza wskaźnik masy ciała. Oblicza się ją, dzieląc swoją wagę w kilogramach (kg) przez kwadrat twojego wzrostu w metrach (m). (4) Badania wykazały, że im wyższy BMI, tym większe ryzyko wystąpienia nadciśnienia, wysokiego poziomu cukru we krwi, wysokiego poziomu cholesterolu i innych schorzeń, które zwiększają ryzyko udaru. (5)

4. Rzuć lub ogranicz palenie tytoniu

Wpływ palenia papierosów na zdrowie oraz dane uzasadniające korzyści

wynikające z rzucenia lub ograniczenia tego nałogu nie budzą żadnych wątpliwości i zostały wnikliwie przeanalizowane we wszelkich możliwych przypadkach. Jednak w przypadku osób, które paliły długimi latami, rzucenie palenia może być bardzo trudne. Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub farmaceutą na temat leków, które pomogą Ci skończyć z nałogiem i zadbaj o wsparcie ze strony bliskich osób.

5. Ćwicz więcej

Regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko wystąpienia wielu różnych problemów zdrowotnych, a jeśli chodzi o ochronę serca, jakakolwiek aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna. Badania pokazują, że intensywność, długość i częstość wykonywania ćwiczeń wpływają w pozytywny i bezpośredni sposób na stan zdrowia. Osoby dorosłe powinny dążyć do uprawiania umiarkowanie intensywnej aktywności, takiej jak energiczny chód, przez co najmniej 150 minut tygodniowo, jednak nawet niewielkie zmiany mają wpływ na zdrowie. (6)

Źródła:

1. O'Donnell MJ, Chin SL, Rangarajan S et al. *Global and regional effects of potentially modifiable risk factors associated with acute stroke in 32 countries (INTERSTROKE): a case-control study. Lancet. 2016; 388: 761-765.*
2. Kimberly N. Hong, Valentin Fuster, Robert S. Rosenson, Clive Rosendorff, Deepak L. Bhatt. *Journal of the American College of Cardiology. Elsevier. 24 October 2017. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.09.001>.*
3. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/dash-eating-plan> *Dash Eating Plan. National Heart, Lung and Blood Institute. 4 Jan 2021.*
4. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>.
5. Heidi Moawad, MD. *Being Overweight Doubles Your Chances of Having a Stroke. Very Well Health. Medically reviewed by Huma Sheikh. Aug 19, 2021.*
6. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendation>

s-18-64years.pdf.

Zaktualizowano luty 2022

Następna recenzja 2024

Opracowanie:



Organizacja SAFE sprawuje pełną kontrolę redakcyjną nad zawartością serwisu.

Serwis wspierany przez grant edukacyjny

Linki

- [Warunki korzystania z serwisu](#)
- [Polityka prywatności](#)
- [Polityka dotycząca plików cookie](#)
- [Kontakt](#)

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [RSS](#)