Serce jak dzwon – jak je mieć?

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: środa, 04, październik 2023 14:02
Katarzyna Sekuła
Odsłony: 817

Serce jest najciężej pracującym mięśniem a zarazem głównym narządem układu krwionośnego, ważącym około 220–300 g. To właśnie ten narząd dostarcza natlenowaną krew do każdej, nawet najodleglejszej komórki organizmu i przepompowuje krew zbieraną z sieci naczyń krwionośnych, których łączna długość wynosi około 160 tysięcy kilometrów. Tak więc serce warunkuje funkcjonowanie każdej komórki organizmu, a jego nieprawidłowa praca może doprowadzić do rozwoju wielu chorób, dlatego warto wiedzieć, jak im zapobiegać.

Do głównych chorób układu sercowo naczyniowego należą m.in. nadciśnienie tętnicze, zawał serca, choroba wieńcowa, udar mózgu. Mimo coraz lepszej diagnostyki i metod leczenia stanowią one główną przyczynę zgonów na świecie.

Jak dbać o serce?

- Odżywiaj się zdrowo (ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych i soli).
- Uprawiaj regularnie aktywność fizyczną dostosowaną do wieku oraz stanu zdrowia. Pozwoli to na utrzymanie prawidłowej masy ciała.
- Kontroluj ciśnienie tętnicze krwi. Utrzymuj je w granicach normy (<140/90 mmHg)
- Zadbaj o prawidłowe stężenie cholesterolu, którego wartość powinna zawierać się w przedziale do 200 mg/dl.
- Nie pal i unikaj ekspozycji biernej na dym tytoniowy.
- Ogranicz spożywanie alkoholu

Pamiętać należy, że nieodpowiedni styl życia (zła dieta, używki, stres, niska aktywność fizyczna) sprzyja rozwojowi chorób układu sercowo-naczyniowego.

Program Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (CHUK) szerzy wiedzę i świadomość pacjentów na temat chorób układu krążenia, poprzez edukację i aktywną profilaktykę. Został on opracowany dla osób szczególnie narażonych na choroby układu krążenia. Skorzystać z niego może każdy w swojej przychodni POZ (podstawowej opieki zdrowotnej). Wystarczy, zgłosić chęć wzięcia udziału, a przychodnia sprawdzi, czy dana osoba kwalifikuje się do programu.

Źródło: NFZ

Phoca PDF