

Lato kojarzy się z odpoczynkiem, relaksem i aktywnością na świeżym powietrzu. Jednak to także idealny moment, by zatroszczyć się o swoje zdrowie – zwłaszcza o serce. Tym bardziej że wakacyjne upały mogą znacząco zwiększyć ryzyko wystąpienia groźnych incydentów sercowo-naczyniowych.

Eksperti ostrzegają – w okresie letnim, zwłaszcza podczas fal ekstremalnych upałów, ryzyko zgonu z przyczyn kardiologicznych może wzrosnąć nawet o 700% u osób z chorobami układu krążenia. Prognozy wskazują również, że do 2036 roku liczba zgonów związanych z upałami może wzrosnąć o ponad 230%. To alarmujące dane, które powinny skłonić do refleksji i działania – szczególnie że wciąż wielu Polaków nie podejmuje podstawowych kroków profilaktycznych.

Z raportu „Czy Polacy znają przepis na dobre życie?” wynika, że aż 75% respondentów nigdy nie miało ocenionego ryzyka chorób serca przez lekarza, a 74% nie otrzymało żadnych zaleceń profilaktycznych. Jeszcze bardziej niepokojące jest to, że niemal połowa pacjentów po przebytych incydentach sercowo-naczyniowych nie korzysta z rehabilitacji kardiologicznej, choć dostępne są nowoczesne formy terapii, takie jak telerehabilitacja, która pozwala na leczenie w domowym zaciszu. Korzysta z niej zaledwie 36% chorych.

Letnie miesiące to dobry czas na to, by nadrobić zdrowotne zaległości. Krótka wizyta u lekarza rodzinnego może pomóc ocenić aktualne ryzyko sercowo-naczyniowe, skonsultować przyjmowane leki i zaplanować niezbędne badania – takie jak EKG, morfologia, poziom cholesterolu czy glukozy. Co więcej, okres wakacyjny sprzyja zmianom stylu życia. Więcej czasu wolnego to okazja, by wprowadzić aktywność fizyczną do codziennego planu – choćby w formie spacerów, jazdy na rowerze czy pływania.

Letnia dieta również może wspierać zdrowie serca. Sezonowe produkty takie jak arbuz, jagody, maliny, szpinak, jarmuż czy orzechy włoskie zawierają cenne składniki: antyoksydanty, flawonoidy, potas, magnez oraz zdrowe tłuszcze omega-3. Włączenie ich do codziennego jadłospisu może pomóc obniżyć ciśnienie krwi i ograniczyć stany zapalne.

Niepokojące są również dane dotyczące przyjmowania leków. Aż jedna czwarta pacjentów, a według niektórych źródeł nawet połowa, pomija dawki leków lub całkowicie rezygnuje z ich stosowania – mimo zaleceń lekarzy. Takie zachowanie może prowadzić do nawrotu choroby i zagrażać życiu.

W odpowiedzi na te wyzwania Ministerstwo Zdrowia uruchomiło program „Moje Zdrowie”. To nowoczesne narzędzie dostępne online, które wspiera pacjentów w dbaniu o zdrowie. Dzięki niemu można łatwo uzyskać skierowania na badania, dostęp do wyników, e-recept i zaleceń lekarzy. Wszystko dostępne z poziomu smartfona czy komputera, co szczególnie latem daje wygodę i szybki dostęp do opieki zdrowotnej.

Eksperti podkreślają, że kluczem do poprawy stanu zdrowia serca Polaków jest edukacja i konsekwencja. Letni wypoczynek nie musi oznaczać rezygnacji z dbałości o zdrowie – wręcz przeciwnie. To doskonała okazja, by zacząć od małych kroków: wizyty u lekarza, aktywności fizycznej, zdrowej diety i regularnego przyjmowania leków.

Lato to najlepszy czas, by zatroszczyć się o serce – zanim ono upomni się o uwagę w najmniej oczekiwanym momencie.

*Źródło: Newseria*