Nie szanujemy serca

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: wtorek, 06, wrzesień 2011 00:00
Odsłony: 2581

Prawie 40 proc. Polaków ankietowanych przez OBOP uważa, że jest w grupie osób narażonych na choroby układu krążenia i serca. Dwóch na trzech badanych (67 proc.) deklaruje, że stara się dbać o swoje serce głównie poprzez odpowiednią dietę, regularną aktywność fizyczną czy unikanie stresu zaś, 82 proc. badanych nie przyjmowało nigdy leków na serce, 16 % stosowało leki nasercowe.

Wyniki badania TNS OBOP przeprowadzonego w czerwcu br. komentują dziennikarze portalu Rynek Zdrowia.

- *Badanie opinii Polaków dotyczące zdrowego odżywiania potwierdziło moje obserwacje z codziennej praktyki klinicznej. Polacy nie dbają o właściwą dietę, jedzą zbyt tłusto i używają za dużo soli. Moi pacjenci próbują zmieniać styl żywienia, dopiero kiedy ich zdrowie poważnie szwankuje. Jak nie dopuścić do drugiego zawału? - pytają. Tymczasem warto zadbać, aby nie doszło do pierwszego* - stwierdził dr Krzysztof Cedro, kardiolog z Centrum Kardiologii Allenort.

Jak dodaje, o sercu należy pomyśleć zawczasu i stosować zdrową dietę, kiedy jeszcze nic nie dolega. Trzeba regularnie kontrolować cholesterol, ciśnienie krwi i cukier na czczo. Kiedy pojawiają się pierwsze dolegliwości lub nieprawidłowości w badaniach, należy zgłosić się do lekarza i zastosować do jego zaleceń.

Według raportu, 82 proc. rodaków nie przestrzegało w ciągu ostatniego roku specjalnej dietym nawet przez krótki czas, a dwie trzecie ankietowanych (68 proc.) lubi jadać dobrze posolone potrawy, większość także uważa, że odrobina alkoholu pod koniec dnia to dobry sposób na rozluźnienie się.

Zdaniem Katarzyny Kosałki, dietetyka z firmy SetPoint, badanie ankietowe w dużym stopniu obrazuje brak świadomości badanych co do istotności diety w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych. Większość ankietowanych nie miało wykształconych prawidłowych nawyków żywieniowych.

- *Badanie ewidentnie zwraca uwagę na tendencję wzrostową w odniesieniu do nieprawidłowych nawyków żywieniowych badanej grupy, mających wpływ na rozwój chorób sercowo-naczyniowych. Tylko co czwarty ankietowany zastosował dietę mającą na celu ogólnie zdrowe odżywianie, co wiązało się z wyższą świadomością badanych i zastosowaną przez nich wczesną profilaktyką zdrowotną* - stwierdza Kosałka.

Źródło: Rynek Zdrowia

Phoca PDF