**KARTKA Z POWIATOWEGO KALENDARZA ZDROWIA**



**17-24 kwietnia 2021 r.**

**16 tydzień roku 2021 -**

**TYDZIEŃ DLA SERCA**

Tydzień dla serca ma nam uświadomić jak niezbędnym dla naszego życia, normalnego funkcjonowania jest zdrowy układ sercowo-naczyniowy oraz jak poprzez proste działania profilaktyczne w myśl zasady „lepiej zapobiegać niż leczyć” możemy uniknąć wielu schorzeń serca, tętnic i żył. Zawały serca i udary mózgu wciąż są główną przyczyną śmierci Polaków.



Serce to narząd wielkości zaciśniętej pięści umieszczony w klatce piersiowej za mostkiem. Jego funkcją jest pompowanie krwi aby dostarczyć narządom i tkankom nie tylko tlen ale również substancje odżywcze, hormony. Krew od serca odprowadzana jest tętnicami a do serca wraca żyłami. Cofaniu się krwi w żyłach i umożliwieniu jej przepływu tylko w kierunku serca zapobiegają zastawki. Tak w wielkim uproszczeniu i skrócie funkcjonuje nasz układ krążenia. Kondycję naszego układu sercowo-naczyniowego możemy ocenić na podstawie wartości ciśnienia tętniczego oraz pulsu. Tętno (puls) jest to liczba uderzeń serca na minutę i powinna mieścić się w przedziale 60 – 100 uderzeń na minutę, przeciętnie 70 -75 uderzeń/minutę. Ciśnienie krwi to siła z jaką krew napiera na ściany tętnic w czasie skurczu serca wartości prawidłowe mieszczą się w przedziale 120-129 mmHg / 80-84 mmHg.

Złej pracy układu krążenia sprzyja prowadzenie niezdrowego, niehigienicznego stylu życia.

Czynnikami ryzyka chorób sercowo-naczyniowych są:

* nieprawidłowe odżywianie, żywność przetworzona z dużą ilością soli, cukru
* spożywanie dużych ilości tłustego czerwonego mięsa bogatego w niezdrowe nasycone tłuszcze
* spożywanie niewielkiej ilości warzyw i owoców
* spożywanie dużej ilości wędlin i produktów wędzonych
* spożywanie dań typu fast-food
* spożywanie tłustego nabiału i pełnotłustego mleka
* spożywanie dużej ilości niezdrowych tłuszczów zwierzęcych oraz oleju palmowego, kokosowego
* palenie tytoniu
* otyłość lub nadwaga
* siedzący tryb życia
* podwyższony lub wysoki poziom cholesterolu we krwi
* cukrzyca
* nadciśnienie tętnicze
* nadużywanie alkoholu
* stres
* brak wypoczynku, brak snu

Wszystkie powyższe czynniki mogą zwiększać ryzyko wystąpienia takich chorób jak: miażdżyca, co prowadzi do zaburzeń ukrwienia mózgu, serca a to z kolei do zawałów mięśnia sercowego i udarów mózgu.

**PROFILAKTYKA CHORÓB UKŁADU KRĄŻENIA**

Ograniczenie w/w czynników ryzyka związanych ze stylem życia

* okresowe badania lekarskie
* podstawowe badania krwi: poziom cholesterolu, glikemii we krwi, pomiar ciśnienia tętniczego, EKG

**JAK DBAĆ O SERCE?**

Prowadzić aktywny tryb życia, zdrowo się odżywiać tzn. spożywać dużo zielonych warzyw (szpinak, jarmuż, natka pietruszki i inne) warzywa strączkowe, owoce szczególnie te odpowiadające za barwę ciemnych jagód, borówek amerykańskich, czerwonych winogron, czarnych porzeczek, jeżyn, wiśni, ciemnych czereśni, aronii i innych. Korzystny wpływ na zdrowie ma również spożycie 1-2 jabłek dziennie, 250 g jagód dziennie. Poza tym spożywamy marchew, dynię, cukinię, brokuły, czosnek, cebulę czerwoną, grejpfruty. W/w warzywa i owoce są bogate w związki o nazwie bioflawonoidy i antocyjany, które mają działanie przeciwmiażdżycowe, wspierają kondycję naczyń krwionośnych, działają antynowotworowo, wspomagają układ odpornościowy. W diecie dla serca nie powinno zabraknąć również produktów pełnoziarnistych - chlebów, makaronów z pełnego ziarna, brązowego, czarnego ryżu, grubych kasz. Naszemu sercu (układowi krwionośnemu) pomoże nie tylko zróżnicowana dieta ale również utrzymanie prawidłowej masy ciała, odpowiednia ilość wypoczynku, snu, optymizmu oraz dbanie o wykonywanie okresowych badań kontrolnych.

Jeśli zastosujemy się do w/w zaleceń z pewnością wpłyniemy na zmniejszenie czynników ryzyka wystąpienia takich chorób jak: miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, które mogą prowadzić do udarów mózgu, zawałów mięśnia sercowego, chorób otępiennych i innych.



Źródła:

1. <http://www.szpzlo.pl/aktualnosc-88-17_24_kwietnia_tydzien_dla_serca.html>