



Warszawa, 22 sierpnia 2011 r.

Jak dbać o serce?

Światowy Dzień Serca. Twój świat, twój dom, twoje serce

World Heart Federations wraz ekspertami z całego świata ustaliło priorytety w kwestii zapobiegania i kontroli chorób sercowo-naczyniowych. Opracowano cztery podstawowe zasady, których przestrzeganie minimalizuje wystąpienie chorób serca:

1. Zaprzestanie palenia papierosów w domu – w trosce o zdrowie swoich najbliższych powinniśmy unikać sytuacji, w których poprzez nałóg stają się biernymi palaczami
2. Używanie zdrowych produktów i przestrzeganie diety – warto zacząć dzień od smacznego owoca oraz zadbać, by kolacja zawierała porcję zdrowych warzyw. Lunch przygotujmy samodzielnie i zabierzmy ze sobą do pracy.
3. Aktywność fizyczna – ograniczmy czas spędzany przed telewizorem do maksymalnie dwóch godzin dziennie. Lepiej spędzić ten czas wraz z rodziną na świeżym powietrzu. Gdy to możliwe zrezygnujmy z jazdy samochodem na rzecz roweru lub spaceru.
4. Badania kontrolne – regularna kontrola poziomu cholesterolu i cukru we krwi oraz ciśnienia umożliwi wykrycie chorób sercowo-naczyniowych we wczesnym stadium i zapobieganie ich rozwojowi.

Ponad 70 procent zawałów serca i udarów mózgu zdarza się w warunkach domowych, gdy członek rodziny jest obecny i dostępny, by pomóc ofierze.

Znaki sygnalizujące możliwość wystąpienia zawału serca:

- ucisk lub ból w klatce piersiowej,
- ucisk lub ból promieniujący na inne górne partie ciała jak ramiona, plecy, szyja, żołądek lub szczęka,
- duszności, którym niekoniecznie musi towarzyszyć uczucie dyskomfortu w klatce piersiowej,

Inne objawy to: niewyjaśnione osłabienie lub zmęczenie, niepokój, dziwne bóle nerwowe, niestrawność, zimne poty, nudności, wymioty, zawroty głowy i omdlenia.

Objawy świadczące o możliwości wystąpienia udaru niedokrwiennego mózgu:

- nagły niedowład w części twarzy, ramionach lub nogach, częściej występujące tylko po jednej stronie ciała,
- nagłe problemy z mówieniem lub rozumieniem mowy,
- nagłe problemy ze wzrokiem – w jednym lub obu oczach jednocześnie,
- problemy z poruszaniem się, zawroty głowy, utrata równowagi i koordynacji ruchowej,
- nagły silny ból głowy bez przyczyny.

W przypadku wystąpienia któregoś z objawów, należy bezzwłocznie wezwać pomoc medyczną.

Do czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych należą:

- wysokie ciśnienie krwi
- nadwaga
- wysoki poziom cholesterolu
- palenie papierosów
- niska aktywność fizyczna
- cukrzyca