



Choroby układu krążenia stanowią w chwili obecnej obok chorób nowotworowych najważniejsze zagrożenie dla zdrowia i życia mieszkańców naszego kraju. Do najważniejszych zagrożeń aktualnie zaliczamy chorobę niedokrwienną serca z najpoważniejszymi jej postaciami zawałem serca i nagłym zgonem sercowym oraz nadciśnienie tętnicze ze wszystkimi jego powikłaniami. Ocenia się, że choroby układu krążenia są odpowiedzialne za około 50% wszystkich zgonów w Polsce. Jest to ilość przerażająca i co najgorsze prowadzone obserwacje pokazują, że w dalszym ciągu ulega ona wzrostowi.

Jak zatem ograniczać rozpowszechnienie tych chorób? Przez promowanie wiedzy o istocie chorób układu krążenia i rozpowszechnianie zachowań prozdrowotnych. Aby zapobiegać chorobom serca należy stosować **profilaktykę**, do której należy:

- **Redukcja masy ciała przez prawidłowe odżywianie, stosując odpowiednią dietę.** Prawidłowe odżywianie polega na znacznym ograniczeniu ilości spożywanych tłuszczów zwierzęcych i zastąpieniem ich olejami roślinnymi.
- **Aktywność fizyczna:** regularne uprawianie sportów również redukuje nadwagę, zapobiega zawałowi serca, poprawia sprawność mięśnia sercowego oraz zmniejsza wszelką zachorowalność.
- **Spożywanie alkoholu i palenie tytoniu:** Spożywanie alkoholu w nadmiarze powoduje niewskazane zwiększenie się ciśnienia krwi, niewydolność mięśnia sercowego. Natomiast palenie tytoniu czterokrotnie zwiększa zapadalność na zawał mięśnia sercowego i piętnastokrotnie - zapadalność na raka płuc.
- **Ograniczenie spożywania soli kuchennej**, co przynosi znakomite efekty w leczeniu nadciśnienia tętniczego.

W podsumowaniu chciałbym, aby czytelnik odpowiedział sobie na pytanie, czy nie jest w grupie ryzyka: ma powyżej 50 lat, nadciśnienie tętnicze lub cukrzycę lub zaburzenia gospodarki cholesterolowej, czy pali papierosy, czy jest aktywny fizycznie, czy choruje na choroby układu krążenia? Jeśli tak, to warto skonsultować się ze swoim lekarzem.

Lekarz Paweł Haraziński
Specjalista Chorób Wewnętrznych
Nefrolog
mail:harazinskip@wp.pl