Kategoria

- Zdrowie

Prawie 1,5 miliona lat życia i zdrowia. Tyle zabiera nam w Polsce choroba niedokrwienna serca. Każdego roku [1]**. Jak w ogóle wyobrazić sobie tę liczbę? Gdyby dla przykładu „przełożyć" tę statystykę z całego kraju tylko na osoby z Warszawy, Krakowa i Wrocławia – to każda z nich traciłaby 5 miesięcy pełnego zdrowia – co roku!** [2] **Przytoczmy jeszcze jedną informację: choroby układu krążenia to obecnie największa przyczyna zgonów w Polsce** [3]**.**

W dniach 17-26 kwietnia [4] **trwa w Polsce Tydzień dla Serca. To czas by przyjrzeć się zdrowiu swojego serca. Zwłaszcza, że jest powód do nadziei: 80% zawałów i udarów można**

zapobiec! [5]**.**

Jako Fundacja Służby Rodzinie "Nadzieja" włączamy się w ten Tydzień. Co robić, by ustrzec się chorób serca? (czyli zwłaszcza nadciśnienia, miażdżycy, choroby wieńcowej, zawału serca czy udaru mózgu [6]) W każdym razie jeśli dostajesz zadyszki, wchodząc po schodach lub przy wiązaniu butów – to już znak, że Twoje ciało wysyła Ci sygnał ostrzegawczy! [7]

Przejrzeliśmy dla Was zalecenia od uznanych instytucji z całego świata:

- *World Health Organisation, WHO* (pol. Światowa Organizacja Zdrowia) link
- *American Heart Association* (pol. Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne) link
- wytyczne *European Society of Cardiology* (pol. Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne) przetłumaczone przez Polskie Towarzystwo Kardiologiczne link
- *World Heart Foundation* (pol. Światowa Fundacja Serca) link
- *Harvard Medical School* (pol. Szkoła Medyczna Harvarda) link

Szukaliśmy najkrótszych wskazówek. By łatwo było je zapamiętać. Wklejamy je poniżej. To trzy zdania. Możecie im zaufać: skonsultowaliśmy je z lekarzem kardiologiem, Mikołajem Hancem.

1. **Jedz zdrowo, regularnie podejmuj aktywność fizyczną, dbaj o prawidłową masę ciała, ogranicz alkohol i wysypiaj się.**

Badaj się, gdyż choroby krążenia czasem nie dają objawów: sprawdzaj lipidy i cukier we krwi; mierz ciśnienie.

3. **Jeśli palisz, rzuć palenie – to najlepsze, co możesz zrobić dla swojego serca [8].**

Pamiętaj również o fundamencie dla tych działań: dbaj o swoje zdrowie psychiczne i o dobre relacje międzyludzkie.

Powyższe brzmi prosto, ale może być trudne do realizacji w praktyce. Doskonale to rozumiemy. Pracując z Podopiecznymi naszej Fundacji, wiemy, że trwałe zmiany wymagają czasu. Kluczem jest nie tyle pojedynczy zryw silnej woli, co regularne powtarzanie dobrego. Tak tworzy się nawyk. Naukowcy przekonują, że stworzenie nawyku może zająć od kilku tygodni do kilku miesięcy [9].

Nie wahaj się korzystać z pomocy innych!

- W procesie zmiany nawyków żywieniowych może pomóc Ci dietetyk. Np. w Narodowym Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEZ) dostępne są bezpłatne konsultacje dietetyczne online. Jeśli chodzi o sposób odżywiania, NCEZ poleca łatwy do zapamiętania Talerz Zdrowego Żywienia [10]. Udostępnia też darmowy ebook o żywieniu dla zdrowia serca i układu krążenia tutaj.
- W zbadaniu się może pomóc Ci Twoja przychodnia POZ.
- W zwiększeniu codziennej dawki ruchu mogą pomóc Ci Twoi Najbliżsi (np. wspólne spacery z rodziną lub ze swoim pieskiem).

Dbaj o siebie i swoje serce!

Fundacja Służby Rodzinie „Nadzieja”

Source URL: *https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/5106-tydzien-serca*

2.