Według Światowej Federacji Serca gospodarstwo domowe jest najodpowiedniejszym miejscem do rozpoczęcia działań w celu poprawy zdrowia serca. Warto zatroszczyć się, aby nasze domy stały się miejscem, gdzie szczególną wagę przykłada się do zdrowego trybu życia. Aby to zrobić należy ograniczyć palenie tytoniu w warunkach domowych, zadbać o zdrową dietę oraz wysoką jakość spożywanych pokarmów, uprawiać sport oraz regularnie wykonywać badania kontrolne.

Jak dbać o serce?

Światowa Federacja Serca wraz ekspertami z całego świata ustaliła 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 owoców oraz zadbać, by kolacja zawierała porcję zdrowych warzyw.
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 umożliwia wykrycie chorób sercowo-naczyniowych we wczesnym stadium i zapobieganie ich rozwojowi.

U każdego człowieka mogą wystąpić w przyszłości choroby serca lub naczyń krwionośnych. Wśród czynników ryzyka występują takie, na które nie mamy wpływu i są to na przykład:

- płeć męska,
- zaawansowany wiek
- obciążenie rodzinne chorobami serca.

oraz takie, które można skutecznie zwalczać, zmniejszając prawdopodobieństwo rozwoju choroby. Najważniejsze z nich to:

- nadwaga
- otyłość brzuszna
- nadciśnienie tętnicze
- wysoki poziom cholesterolu
- cukrzyca typu 2
- palenie tytoniu
- brak regularnego wysiłku fizycznego
- nadużywanie alkoholu

Należy pamiętać, że jedynie jednoczesne, konsekwentne zwalczanie wszystkich czynników ryzyka stanowi drogę do osiągnięcia pełnego sukcesu w leczeniu.
Wobec tego warto już dziś podjąć decyzję o zmianie stylu życia na zdrowszy, tak by maksymalnie zredukować szansę rozwoju chorób serca i naczyń.Do najczęściej występujących chorób serca zaliczamy:

- choroba wieńcowa (choroba niedokrwienna serca),
- zapalenie mięśnia sercowego,
- zapalenie osierdzia,
- zapalenie wsierdzia,
- arytmia serca,
- zawał mięśnia sercowego,

Oto kilka porad, które podpowiedzą nam co robić, by mieć zdrowe serce: **IM MNIEJ SOLI - TYM LEPIEJ!** Sól nie tylko zatrzymuje wodę w organizmie ale, co gorsza podwyższa ciśnienie. Jeśli nie potrafimy obyć się bez tej przyprawy, spróbujmy wymienić ją na sól o obniżonej zawartości sodu - to najbardziej szkodliwy jej składnik. Zaprzyjaźnijmy się z ziołami - one pomogą nam ograniczyć sól. **JEDZMY TŁUSTE RYBY!** Zawierają kwasy omega - 3, które mają bardzo dobry wpływ na kondycję twojego serca. Czerwone mięso zamieńmy na białe i chude. Masło i smalec spróbuj zastąpić olejem rzepakowym lub sojowym. Ograniczmy żółte sery i produkty pełnomleczne.

ZAPRZYJAŹNIJMY SIĘ Z PRODUKTAMI PEŁNOZIARNISTYMI! Zawierają one dużo błonnika, pomocnego w obniżaniu cholesterolu i glukozy we krwi. Oznacza to, że zmniejszymy ryzyko zachorowania na miażdżycę i cukrzycę. **DO KAŻDEGO POSIŁKU DOŁĄCZMY WARZYWO LUB OWOC!** Zawierają one mnóstwo witamin i mikroelementów mających zbawienny wpływ na nasze zdrowie. Na przykład pomidory i ich przetwory zawierają dużo potasu, regulującego ciśnienie krwi. Potas zawierają także banany, ziemniaki oraz owoce cytrusowe.JEDZMY ORZECHY! Są one doskonałym źródłem magnezu, wzmacniającego serce i naczynia krwionośne. Magnez znajdziemy też w pestkach słonecznika, nasionach dyni i migdałach. Zachowajmy jednak umiar w jedzeniu tych smakołyków, bo oprócz witamin zawierają sporo kalorii!

ZAMIEŃMY COLĘ NA ARONIĘ!

Wzmacnia naczynia krwionośne, reguluje poziom cholesterolu, opóźnia procesy starzenia, zmniejsza ryzyko występowania chorób nowotworowych, poprawia koncentrację i pamięć, a także pomaga przy przemęczeniu oczu. Aronia dobra na wszystko, dzięki niej będziemy mieć też zdrowe serce!

DBAJMY O PSYCHIKĘ! Stres potrafi być także wielkim wrogiem naszego serca, dlatego musimy nauczyć się panować nad stresem i gniewem! Nauczmy się odpoczynku i relaksu! Zacznijmy myśleć pozytywnie, zacznijmy się uśmiechać, widzieć szklankę do połowy pełną! **RZUĆMY PALENIE!** Palenie zabija. Powoli, ale konsekwentnie. Szczególnie zgubny jest jego wpływ na serce. Także bierne palenie papierosów wyrządza wielką krzywdę naszemu zdrowiu. Palenie zwiększa ryzyko wystąpienia zawału serca trzykrotnie.

ZACZNIJMY SIĘ RUSZAĆ!

Osoba szczupła, która całe dnie spędza np. przed telewizorem lub komputerem, jest narażona na zawał równie mocno jak osoba z otyłością. Aktywność fizyczna redukuje produkcje hormonów stresu, obniża ciśnienie tętnicze krwi, pomaga regulować stężenie cholesterolu, trójglicerydów i cukru we krwi. Osoba aktywna fizycznie jest mniej narażona na choroby serca, a jeśli nawet zachoruje, dolegliwości są znacznie łagodniejsze.

Agata Kuczek