

Z sercem dla serca

Podobno nie każdy je ma. Każdy jednak ma mięsień sercowy – niezbędną nam do życia pompę, o którą trzeba się troszczyć, by zachować jej sprawność przez długie lata.



MAŁGORZATA AZEMBSKA

Niestety, życie w naszym kraju dostarcza ciągłego stresu. Przpracowani, zmęczeni zapominamy o relaksie, właściwym odżywianiu i ruchu. Uśmiech coraz rzadziej gości na twarzach Polaków. Marsowe miny widzi się w metrze, pociągu, autobusie, u kierowców luksusowych samochodów. Wszędzie pośpiech, problemy, frustracje. Jak często serce prosi nas o odrobinę wytchnienia, stuka do naszego sumienia, boleśnie uderzając w piersiach lub zabierając nam oddech, kiedy wchodzimy po schodach? A my biegniemy dalej, tłumacząc się brakiem czasu. I co najbardziej zdumiewające, w końcu znajdujemy dla niego te minuty, o które błagało. Dopiero jednak wtedy, kiedy zatrzyma się zmęczone walką

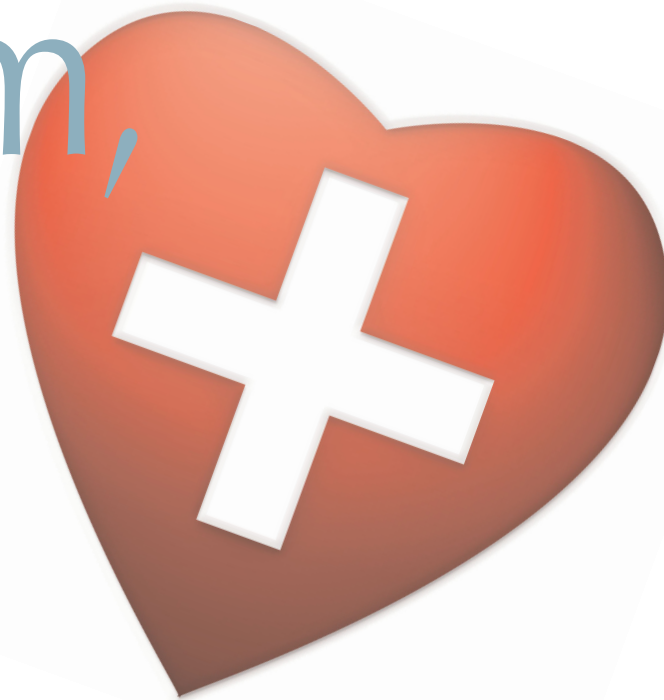
ANDRZEJ BOLIŃSKI

Specjalista chorób wewnętrznych w przychodni lekarskiej z siedzibą w Sądzie Najwyższym w Warszawie

Choroba wieńcowa to duży problem społeczny i główna przyczyna zgonów w Polsce. Choruje na nią około 1 milion Polaków. Wiele osób nie ma nawet świadomości, że problem ten już stał się ich udziałem, gdyż niejednokrotnie pierwsze objawy tej podstępnej choroby to zawał lub nagły zgon (dotyczy to 18 proc. chorych). Główną przyczyną wystąpienia choroby wieńcowej jest miażdżyca, rzadziej odchylenia w budowie tętnic lub wada serca. Czynniki ryzyka są ogólnie znane. To stres, nadwaga, nadciśnienie tętnicze, nadmiar cholesterolu we krwi oraz palenie tytoniu, nawet bierne. Palenie, wg badań naukowców, zwiększa ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej od 20 aż do 70 proc. Także niektóre wirusy i bakterie przyczyniają się do wystąpienia „wieńcówki”. Możemy mieć problem ze zredukowaniem stresu ale mamy wpływ na to, jaki tryb życia prowadzimy i jak się odżywiamy. Po czterdziestce, powinniśmy raz do roku robić elektrokardiogram i lipidogram. W skład lipidogramu wchodzi oznaczenie cholesterolu całkowitego, poziomu lipidów (tłuszczy), trójglicerydów oraz frakcji HDL i LDL. Duże stężenie LDL („złego” cholesterolu) i małe HDL („dobrego” cholesterolu) zwiększa znacząco ryzyko wystąpienia miażdżycy. To ostatni moment, żeby „pójść po rozum do głowy” i zasadniczo zmienić swój tryb życia: rzucić palenie, zacząć regularnie ćwiczyć i unikać spożywania tłuszczów nasyconych.

LEPIEJ WYJŚĆ Z PSEM

Każdego dnia w Polsce ma zawał serca 300-400 osób. Rocznie umiera z tego powodu niemal 30 tysięcy osób. Taka liczba ludzi mogłaby zapełnić średniej wielkości miasteczko. A czasem wystarczyłoby zmienić tylko sposób odżywiania i wolny czas zacząć spędzać aktywnie – z psem na długich spacerach czy na rowerowych wycieczkach po okolicy.



„Możesz je wymienić, ale nie oszukać”

Łukasz Rusznica

z naszym stresem. Kiedy słowo zawał zabrzmiało jak wyrok, uczymy się, jak zostać przyjaciółmi naszego serca. A przecież można było uszanować jego potrzeby wcześniej.

Pracoholik w naszej piersi

Serce pracuje bez przerwy, całe nasze życie. Naukowcy obliczyli, że w ciągu przeciętnego życia człowieka ten ważny organ wykonuje pracę porównywalną do tej, jaka jest potrzebna do wyniesienia satelity na orbitę okołozemską. Domaga się tylko, żebyśmy dostarczyli mu odpowiedniej ilości tlenu, gdyż bez niego po 20 minutach zaczyna obumierać. Za odżywianie serca odpowiedzialne są naczynia wieńcowe. Należy więc bezwzględnie dbać o żyły i tętnice, nie dopuszczając, tak długo jak to możliwe, do zmian miażdżycowych.

Organizm nie czeka

Miażdżyca zaczyna rozwijać się już w dzieciństwie. U 70 proc. młodych amerykańskich żołnierzy, którzy zginęli w czasie wojny w Korei i Wietnamie i nie przekroczyli nawet 20. roku życia, zauważono zmiany miażdżycowe w aorcie i tętnicach wieńcowych. Nawet u niemowląt stwierdza się często nacieki tłuszczowe na ścianach tętnic. Ich liczba zwiększa się z wiekiem. Dorabianie się kolejnych blaszek miażdżycowych nie leży w interesie naszego organizmu. Niestety większość osób, odżywiających się fast-foodami, a ze sportem mając styczność wyłącznie za pośrednictwem ekranu telewizora, robi wszystko, by zaawansowana miażdżyca stała się w przyszłości stałą towarzyszką ich życia.

Jabłko czy gruszka?

Większość panów po czterdziestce nosi przed sobą całkiem pokaźny brzuszeczek lub ma przynajmniej ozdobę w postaci tzw. oponki – wałeczka tłuszczu nad biodrami.

Wbrew pozorom, ważne jest, jakiego rodzaju otyłości dorabia się kandydat na zawałowca. Szczególnie groźna jest otyłość tzw. brzuszna. Jest to otyłość typu „jabłko”, będąca udziałem większości mężczyzn. Kobiety zazwyczaj szczytą się pośladkowo-udową o równie owocowej nazwie „gruszka”. Niestety, „jabłko” niesie ze sobą znacznie większe ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. U właścicieli „jabłuszka” częściej pojawiają się zaburzenia przemiany materii, prowadzące do nadciśnienia tętniczego, choroby wieńcowej, cukrzycy i innych chorób układu krążenia. To już istna epidemia w wysoko rozwiniętych krajach.

Otyłość brzuszną rozpoznaje się, gdy obwód pasa mężczyzny przekracza 102 cm, a kobiety 88 cm.

Z „jabłkiem” związany jest też podwyższony poziom cukru we krwi, co w konsekwencji grozi rozwojem cukrzycy typu 2.

Ćwicz z sercem

Jeżeli stronimy od aktywności fizycznej, nasze serce bije z prędkością 70-75 uderzeń na minutę. U osoby wysportowanej – 45-50 razy na minutę. W jednym i drugim przypadku musi przepompować w ciągu minuty tyle samo, czyli około 5-7 litrów krwi. W ciągu tygodnia serce osoby aktywnej „zaoszczędza” aż 36 tysięcy a w ciągu roku – 13 milionów uderzeń.

Bez względu więc konieczny jest regularny wysiłek. Nie tylko w trakcie urlopu, kiedy wiele osób „zrywa” się do uprawiania sportu. Może to tylko zaszkodzić sercu, gdyż zmuszamy je do nagłej pracy, do której nie jest nawykłe. Obecnie propaguje się sposób ćwiczenia 3 X 30 X 130. Te tajemnicze cyfry oznaczają, że powinniśmy ćwiczyć nie rzadziej niż 3 razy w tygodniu po pół godziny, z intensywnością powodującą przyspieszenie tętna do 130 uderzeń na minutę. Z punktu widzenia profilaktyki, najlepsze są ćwiczenia wytrzymałościowe, a więc np. marsz w szybkim tempie, pływanie, bieganie na nartach czy jazda na rowerze.

Sypialniana profilaktyka

Uprawianie seksu świetnie wpływa na nasz układ krążenia. Taka łóżkowa gimnastyka wiąże się z korzystnym dla serca wysiłkiem fizycznym. Uciechy w towarzystwie ukochanej osoby pozwalają też rozładować napięcie i zredukować stres.

Jednak lekarze mają złe nowiny dla miłośników przygodnego seksu. Jeśli ktoś,

kto ma nierozpoznaną chorobę wieńcową, decyduje się na kontakt z przypadkową osobą i w przypadkowym miejscu,

CZY WAŻĘ ZA DUŻO?

Do oceny masy ciała stosuje się BMI (Body Mass Index – specjalny wskaźnik masy ciała)

Oblicza się go, dzieląc masę ciała podaną w kilogramach, przez kwadrat wzrostu, podanego w metrach. Wartość BMI między 25 a 29,9 kg/m² odpowiada nadwadze, zaś większa niż 30 kg/m² – otyłości.

napięcie i stres towarzyszące temu zbliżeniu zadziałają negatywnie na serce. To samo dotyczy niewiernych małżonków. Chwila rozkoszy może nawet zabić. Wierność i umiarkowanie więc jak zwykle popłacają.

Wino jak krew

Ludzie, którzy piją w umiarkowanych ilościach alkohol, mają mniejsze problemy z układem krążenia. Za ilość umiarkowaną uczeni uznali dwa kieliszki wina lub dwie butelki piwa dziennie.

Kieliszek czerwonego wina zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia zawału aż o 40 proc.! Ciemne winogrona za-

Zabójczy hałas

Hałas płynący z otoczenia zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia zawału u kobiet aż o 50 proc. Mężczyznom natomiast przeszkadza w utrzymaniu zdrowia hałaśliwe miejsce pracy. W tym wypadku ryzyko ataku serca wzrasta o 30 proc. O tych rewelacjach poinformowali niemieccy naukowcy, którzy objęli badaniem 4 tysiące zawałowców. Wyniki badań pokazują, że hałas może wywołać u ludzi stres, zwłaszcza kiedy jest długotrwały. Ciągły stres natomiast zwiększa ciśnienie krwi i powoduje zmiany w poziomie cholesterolu. Mogą one prowadzić nawet do rozwoju choroby serca. Trudno jednak określić, jaki poziom hałasu jest niezdrowy dla danej osoby. Jednych denerwuje cicho płynąca zza ściany muzyka, drudzy reagują dopiero na dźwięk młota pneumatycznego.

Noc dla serca

Nasze serca są w nocy nastawione na odpoczynek. Praca zmianowa jest więc wyjątkowo niekorzystna dla na-



ZAWAŁOWI SPRZYJA

- bycie mężczyzną
- wiek powyżej czterdziestki
- rodzinne obciążenie chorobami serca.
- nadwaga, a szczególnie otyłość brzuszna
- nadmiar cholesterolu
- nadciśnienie tętnicze
- palenie tytoniu
- brak regularnego wysiłku fizycznego
- nadużywanie alkoholu

wierają związki, które obniżają ciśnienie i zapobiegają tworzeniu się złożeń cholesterolu w ściankach naczyń krwionośnych. Czerwone wino można od biedy zastąpić sokiem z ciemnych winogron. Odrobina alkoholu jednak wpływa dodatkowo rozluźniająco na układ nerwowy więc picie soku należałoby zostawić zadeklarowanym abstynentom.

szej „pompy”. Osoby pracujące na drąg i trzecią zmianę mają większe problemy z układem krążeniowym i ciśnieniem niż osoby zaczynające pracę rano. Serce woli funkcjonować w naturalnym 24-godzinnym cyklu, który przystosowany jest do naszej aktywności w ciągu dnia i do odpoczynku nocą. ■