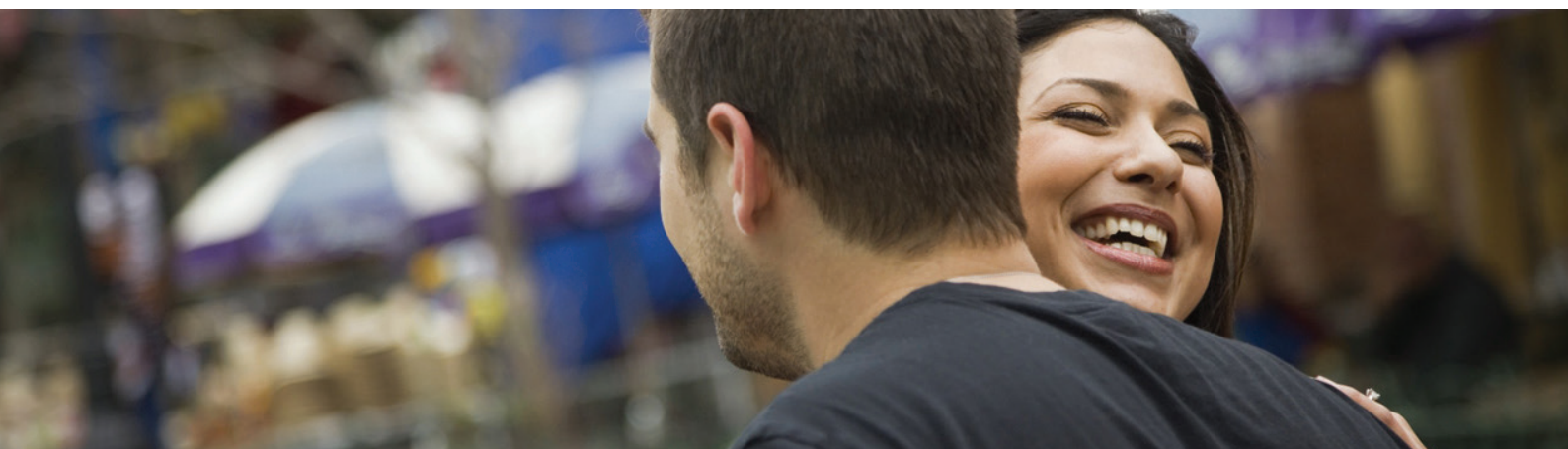


Serce



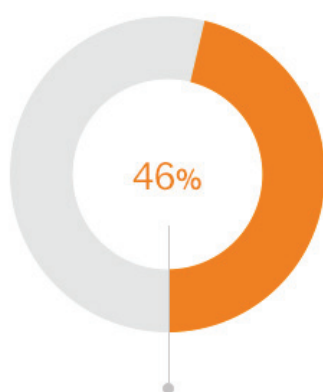
Choroby serca i układu krążenia

Diagnostyka choroby niedokrwiennej serca stanowi nadal duże wyzwanie w codziennej praktyce lekarskiej. Dzieje się tak za sprawą różnic, które występują w objawach zawału czy przebiegu procesu miażdżycowego u kobiet w porównaniu do mężczyzn. Nie uwzględniając tych różnic, często dochodzi do błędów i nieporozumień. Pomija się czynniki ryzyka i w niewystarczającym stopniu się je kontroluje.

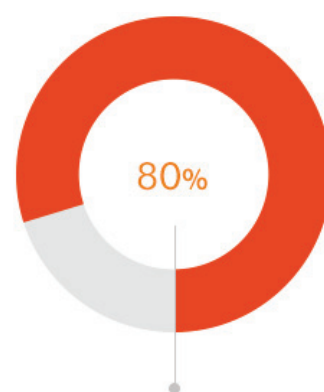


Dlatego inaczej powinno się diagnozować i leczyć choroby serca w zależności od płci pacjenta. Dowiedz się więcej na temat ich przyczyn i leczenia!

Choroby układu krążenia od lat są niezmiennie największym zagrożeniem życia. Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego odpowiadają one za 46% zgonów Polaków. Jednak zdaniem ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia, aż 80% przypadków chorób serca można uniknąć, stosując zasady profilaktyki.



Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego choroby serca odpowiadają za 46% zgonów Polaków.



Zdaniem ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia aż 80% przypadków chorób serca można uniknąć, stosując zasady profilaktyki.

Myślisz, że choroby serca Cię nie dotyczą, ponieważ jesteś osobą młodą, jesz lekkostrawne posiłki lub jesteś kobietą? Bez regularnych badań nie możesz być pewny, że Twój układ krążenia dobrze funkcjonuje. Co więcej, wbrew stereotypom i obiegowym opiniom to kobiety ponoszą większe konsekwencje zawału niż mężczyźni.

Statystyki pokazują, że pierwszą przyczyną umieralności kobiet nie jest rak piersi, lecz choroby układu sercowo-naczyniowego. Rak piersi zabija 1 na 26 kobiet, na choroby serca umiera co trzecia z nich. Czas obalić mit, że zawał jest groźny głównie dla mężczyzn.

Fakty i mity

Wokół chorób serca narosło wiele mitów. Postanowiliśmy je wytropić i rozprawić się z nimi. Poznaj najważniejsze z nich!



Mit

Choroby układu krążenia są mniej groźne od raka.

Nasze badanie dowiodło, że blisko połowa Polaków obawia się zachorowania na nowotwór. Być może wpływ ma na to nasilona w ostatnim czasie dyskusja na temat niektórych chorób i związanych z nimi zagrożeń. Mamy poczucie, że rak jest wszechobecny. A jak wygląda rzeczywistość, jeśli chodzi o najbardziej zagrażające naszemu życiu i zdrowiu choroby? Statystyki pokazują, że to choroby układu krążenia od lat są niezmiennie największym zagrożeniem dla życia i pod względem umieralności wyprzedają nowotwory. Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, odpowiadają one aż za 46% zgonów Polaków. Czy nadal potrzebujesz powodu, aby zacząć regularnie badać się pod kątem chorób układu krążenia?



Mit

Na zawał umierają głównie mężczyźni.

Zapytane przez nas o choroby serca Polki w większości były zdania, że zawał to domena mężczyzn. Tylko 12% ankietowanych uznało go za przyczynę śmierci kobiet. Tymczasem wbrew stereotypowym opiniom to kobiety ponoszą większe konsekwencje zawału niż mężczyźni! Statystyki pokazują, że główną przyczyną umieralności kobiet nie jest rak piersi, lecz choroby serca i układu krążenia. Rak piersi zabija 1 na 26 kobiet, tymczasem z powodu chorób serca umiera co trzecia z nich. Faktem jest, że mężczyźni częściej chorują na serce, jednak to kobiety częściej umierają z tego powodu. Dużą część winy za to ponosi stereotypowe przeświadczenie, że zawał to „męska choroba” i skupienie się w większym stopniu na profilaktyce chorób serca wśród panów. Drogie Panie – dbajcie o serce!



Mit

Po zawałe nie można wrócić do normalnej aktywności.

Polacy, którzy byli pytani o negatywne konsekwencje chorób serca, najbardziej obawiają się długotrwałej niezdolności do pracy (56%) oraz ograniczenia sprawności i aktywności (47%). Aż 60% z nich uważa, że po zawałe nie można wrócić do dawnego życia. Tymczasem powrót do pracy i różnych aktywności jest możliwy pod pewnymi warunkami. Przede wszystkim potrzebne jest systematyczne podejście do aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. Nie wystarczy spacer raz w tygodniu i nieznaczne zmniejszenie regularności wizyt w ulubionym fast-foodzie. Potrzebny jest regularny wysiłek fizyczny, rezygnacja z niezdrowych nawyków i trwała zmiana diety. Przestrzeganie zasad może się wydawać dużym wyrzeczeniem, ale z całą pewnością pozwoli nam wrócić do codziennych aktywności.



Mit

Zawał zawsze objawia się bólami w klatce piersiowej.

Nasze badanie wykazało, że co trzeci badany nie potrafi wymienić dolegliwości, które mogą świadczyć o chorobie układu krążenia. Jako główny objaw zawału większość osób podaje ostry ból w klatce piersiowej, często promieniujący do żuchwy i lewego ramienia. Tymczasem zawał w ten sposób objawia się u mężczyzn, choć oprócz tych „klasycznych” objawów u panów mogą także wystąpić duszności, skoki ciśnienia, kołatanie serca, zawroty głowy i omdlenia. Warto pamiętać o różnicach między sercem kobiety i mężczyzny. Z danych opublikowanych w 2003 roku na łamach „Circulation” wynika, że ponad połowa kobiet przechodzących zawał nie odczuwa bólu w klatce piersiowej. Prowadzi to często do zlekceważenia możliwości wystąpienia zawału, a co za tym idzie obniża skuteczność leczenia niedokrwienia mięśnia sercowego, zwiększając ryzyko śmierci. Jakże są zatem objawy „kobiecego zawału”? Przede wszystkim: duszności, skrócenie oddechu oraz nagłe, nietypowe odczucie osłabnięcia. Można także odczuwać bóle szczęki, mdłości i zawroty głowy. Panie muszą wiedzieć, jakie objawy powinny je zaniepokoić, aby w porę zareagować.



Mit

Profilaktyka chorób serca to tylko modne hasło.

To niebezpieczny mit – na szczęście coraz rzadziej spotykany. Według badania aż 90% Polaków uważa, że można skutecznie zapobiegać lub ograniczyć ryzyko chorób układu krążenia. Potwierdzają to eksperci Światowej Organizacji Zdrowia – według nich aż 80% przypadków chorób serca można uniknąć, stosując zasady profilaktyki. Zdaniem respondentów najlepszym sposobem na zmniejszenie ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia jest odpowiedni sposób odżywiania się (59%) oraz aktywność fizyczna (51%). A czy Ty należysz do osób stosujących te zasady?



Mit

Nie da się zabezpieczyć na wypadek choroby.

Mamy świadomość tego, że choroby są kosztowne. W przypadku zachorowania na raka lub choroby serca aż 2/3 Polaków najbardziej obawia się uzależnienia od bliskich i bycia dla nich ciężarem. Mitem jest jednak przekonanie, że nie można temu zapobiec. Jednym ze sposobów jest ubezpieczenie na wypadek choroby. Ubezpieczenie to również profilaktyka finansowa, która nie zapobiega wprawdzie chorobie, ale w razie potrzeby pomaga w leczeniu i spokojnym skupieniu się na walce z chorobą, odsuwając na bok problemy ekonomiczne. Świadomość to jednak jedno, a rzeczywistość drugie. Posiadanie indywidualnego ubezpieczenia na życie z dodatkową ochroną na wypadek zachorowania lub śmierci wskutek choroby układu krążenia lub choroby nowotworowej zadeklarowało zaledwie 9-10% badanych. Z czego to wynika? Być może Polacy nie wiedzą o ich dostępności, a może powodem jest brak rozsądnego planowania przyszłości.



Fakt

Kobiety mogą przeoczyć zawał.

Ostry ból w klatce piersiowej, często promieniujący do żuchwy i lewego ramienia, jest przez 87% osób uważany za główny symptom zawału. Tymczasem w ten sposób zawał serca objawia się głównie u mężczyzn. Z danych opublikowanych w 2003 roku na łamach „Circulation” wynika, że ponad połowa kobiet nie odczuwa bólu w klatce piersiowej podczas zawału. Prowadzi to często do zlekceważenia objawów, co obniża szansę na skuteczne leczenie i może nawet prowadzić do śmierci. Czym zatem charakteryzuje się „kobiecy zawał”? Poza typowym bólem w klatce piersiowej, mogą wystąpić duszności, skrócenie oddechu, uczucie osłabienia oraz pogorszenie się tolerancji na wysiłek. Pojawić mogą się również mdłości, zawroty głowy, a także bóle żuchwy oraz bóle rąk i pleców.

Czy wiesz, że?


Dziś wiemy, że zawał dotyka pań równie często jak panów, ale najczęściej o dziesięć lat później. Jednak wyniki leczenia zawału u kobiet są gorsze niż u mężczyzn! Z czego to wynika?



- Kobiety później trafiają do lekarza.
- Objawy zawału u kobiet często nie są typowe, więc łatwo je przypisać przekwitaniu, zatruciu pokarmowemu, a nawet hysterii.

Gdy zapytaliśmy Polki o to, jakich chorób najbardziej się obawiają, wskazywały głównie na zagrożenie rakiem piersi. W większości były zdania, że zawał to domena mężczyzn, dlatego większą uwagę przykładają do profilaktyki chorób nowotworowych. Zapytane kobiety nie miały świadomości, że znacznie groźniejszy może być dla nich zawał.



“  **prof. dr hab. Danuta Czarnecka, specjalista kardiolog, kierownik I Kliniki Kardiologii i Elektrokardiologii Interwencyjnej oraz Nadciśnienia Tętniczego Uniwersytetu Jagiellońskiego, współautorka raportu „Polki 2013. Zdrowie i jego zagrożenia”, ekspert Debaty na temat zdrowia Polek Vital Forum.**

„Mimo znaczącego postępu w diagnostyce i leczeniu choroby niedokrwiennej serca, pozostaje ona nadal główną przyczyną śmiertelności nie tylko u mężczyzn, ale także u kobiet w Polsce. Przez dziesiątki lat uważało się, że na zawały umierają mężczyźni. Tymczasem z powodu chorób układu krążenia na świecie umiera więcej kobiet niż mężczyzn. W Polsce prawie 91 tys. kobiet każdego roku traci życie właśnie z tego powodu. Znajomość czynników sprzyjających rozwojowi chorób układu krążenia oraz wczesna identyfikacja osób obciążonych ryzykiem ma zasadnicze znaczenie w redukcji liczby incydentów sercowo-naczyniowych i może znacznie poprawić długość i jakość życia. Ocenę czynników ryzyka należy przeprowadzać u osób w każdym wieku, szczególnie starannie należy jednak analizować je u kobiet w okresie okołomenopauzalnym. Znajomość specyfiki chorób układu krążenia u kobiet w społeczeństwie, ale także wśród lekarzy jest niewystarczająca, dlatego pacjentki z zawałem trafiają do szpitala później niż mężczyźni, a ich diagnostyka jest trudniejsza, stąd tak wysoka śmiertelność. Dlatego powinniśmy wszyscy walczyć o poprawę tej sytuacji w Polsce - a przede wszystkim zacząć od zmiany trybu życia. Potrzebna jest zdecydowanie większa aktywność fizyczna, efektywna walka z paleniem tytoniu, promocja zdrowego odżywiania się i regularna kontrola stanu zdrowia. To musimy bezwzględnie zmienić, jeśli chcemy zmniejszyć obecne statystyki. Teraz żyjemy zawałowo”.

Zawał serca — co to takiego?

Istotą zawału mięśnia sercowego jest znaczne zwężenie lub zamknięcie tętnicy wieńcowej przez blaszkę miażdżycową albo narastający na niej skrzep. Krew, która nie może swobodnie przepływać, nie dostarcza do mięśnia dostatecznej ilości tlenu, a to prowadzi do martwicy niedotlenionego fragmentu serca.

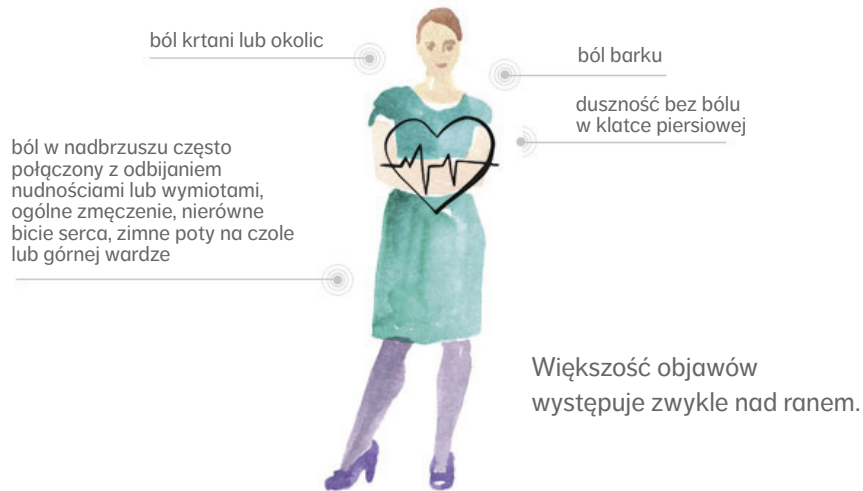


Do czynników podnoszących ryzyko zawału należy wysoki poziom cholesterolu oraz nadciśnienie tętnicze, gdyż blaszki miażdżycowe łatwiej powstają tam, gdzie krew z impetem uderza o ściany naczyń. Jeśli dołożymy do tego skutki powodowane przez palenie nikotyny i cukrzycę, zawał mamy niemal gwarantowany.

Najczęstsze objawy zawału to:

- silny i rozrywający ból, który nie ustępuje mimo odpoczynku lub mimo podania nitrogliceryny; pojawia się on w centralnej części klatki piersiowej i utrudnia oddychanie,
- ból promieniujący do obu rąk, karku, żuchwy i pleców,
- obfite poty – czasem może się pojawić tzw. zimny, oblewający pot; mogą również wystąpić nudności, a nawet wymioty (to powód, dla którego zawał bywa często mylony z ostrą niestrawnością),
- błądź skóry; ponadto usta i paznokcie (zwłaszcza rąk) u osoby, która doznała zawału serca, są często wyraźnie zasinione,
- drętwienie żuchwy.

Objawy zawału serca u kobiet:



Objawy zawału serca u mężczyzny (tzw. „triada objawów”):



Zawał w samotności — jak sobie pomóc?

To wbrew pozorom częsty przypadek zagrożenia życia. Jeśli jednak wiemy, jak postąpić w przypadku bardzo silnego bólu w klatce piersiowej, sami możemy sobie pomóc.

Ważne! Jeśli Twoje serce bije niemiarkowo, odczuwasz ból w klatce piersiowej i czujesz nadchodzące omdlenie, natychmiast zadzwoń po pomoc!

- Zanim nadejdzie fachowa pomoc, rozluźnij ubranie, usiądź wygodnie lub ułóż się w pozycji półleżącej,
- Jeżeli to możliwe, zażyj dwie tabletki leku zawierającego kwas acetylosalicylowy, który utrudnia płytkom krwi zlepianie się, a więc powstawanie kolejnych zakrzepów,
- Możesz też zażyć nitroglicerynę, jeśli skurczowe ciśnienie tętnicze jest wyższe niż 90 mm Hg. Jeśli ból nie ustępuje po ok. 5 min, dawkę można powtórzyć.

Widzisz objawy zawału serca? Reaguj!

- W Polsce na zawał serca cierpi rocznie ok. 100 tys. osób. U około 50% osób jest to pierwszy objaw choroby wieńcowej.
- Według danych Polskiego Rejestru Ostrego Zespołu Wieńcowego średni czas od wystąpienia objawów zawału serca do wezwania pogotowia ratunkowego to około 120 minut!
- Największą śmiertelność wśród osób z zawałem notuje się przed ich dotarciem do szpitala.

Co możesz zrobić, gdy ktoś obok Ciebie ma objawy zawału?

- Wezwij pogotowie ratunkowe, zaznaczając, że podejrzewasz zawał serca.
- Jeżeli chory jest przytomny, pomóż mu wygodnie usiąść lub ułożyć się w pozycji półleżącej. Pod plecy włóż mu coś miękkiego, rozluźnij jego odzież (zdejmij krawat, rozepnij pasek w spodniach czy biustonosz). Przykryj poszkodowanego, aby nie odczuwał zimna.
- Nie podawaj niczego do picia ani jedzenia.
- Gdy chory jest nieprzytomny, jedynym ratunkiem dla niego może być rozpoczęcie resuscytacji. Pamiętaj, żeby przeprowadzanych czynności nie przerywać aż do przyjazdu karetki.

Resuscytacja

Opracowane na podstawie wytycznych Polskiej Rady Resuscytacji.

Istotą zawału mięśnia sercowego jest znaczne zwężenie lub zamknięcie tętnicy wieńcowej przez blaszkę miażdżycową albo narastający na niej skrzep. Krew, która nie może swobodnie przepływać, nie dostarcza do mięśnia dostatecznej ilości tlenu, a to prowadzi do martwicy niedotlenionego fragmentu serca.

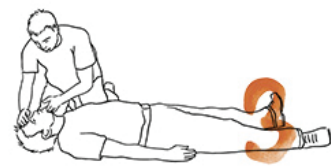
Osoby udzielające pomocy niezależnie od stopnia przeszkolenia powinny uciskać klatkę piersiową na głębokość ok. 5 cm z częstotścią ok. 100 uciśnień na minutę. Należy również pamiętać, by klatka piersiowa powróciła do pierwotnego stanu i minimalizować przerwy między uciśnięciami. Osoby przeszkolone powinny dodatkowo wykonywać wdechy w sekwencji: 30 uciśnień – 2 wdechy.



Upewnij się, że poszkodowany i Ty jesteście bezpieczni. Sprawdź, czy poszkodowany jest przytomny. Delikatnie potrząśnij go za ramiona i głośno zapytaj „Co się stało?”, „Czy wszystko w porządku?”.



Jeśli osoba reaguje, pozostaw poszkodowanego w pozycji, w której go zastałeś oraz wezwij pomoc. Jeśli osoba nie reaguje wezwij pomoc i ułóż poszkodowanego na plecach.



Udrożnij jego drogi oddechowe – skieruj delikatnie głowę osoby poszkodowanej do tyłu i rozszerz usta.



Nachyl się nad głową osoby, której udzielasz pomocy. Ustaw ucho przy ustach poszkodowanego – nasłuchuj oddechu oraz obserwuj czy klatka piersiowa unosi się do góry. Nie przeznaczaj na tę czynność więcej niż 10 sekund.



Jeśli oddech jest prawidłowy – ułóż osobę w pozycji bezpiecznej i wezwij pomoc, wybierając numer 112. Jeśli oddech jest nieprawidłowy lub nieobecny, przystąp do masażu serca.



Jeśli dzwonisz po pomoc pod numer 112, podaj okoliczności wypadku, miejsce oraz wiek poszkodowanego. Poinformuj, że rozpoczynasz masaż serca.



Uklęknij obok poszkodowanego. Na środku jego klatki piersiowej (na dolnej połowie mostka) ułóż nadgarstek. Drugą dłoń ułóż na grzbiecie leżącej osoby i spleć palce. Utrzymuj ramiona wyprostowane. Ustaw ramię prostopadłe do klatki piersiowej osoby, której udzielasz pomocy. Nie zginaj ramion.



Uciskaj mostek nie głębiej jak 5 cm. Po każdym uciśnięciu znieś ucisk na klatkę piersiową, ale nie odrywaj dłoni. Utrzymuj tempo 100 uciśnięć na minutę. Jeżeli masz wokół siebie kogoś, kto może pomóc – zamieńcie się, ponieważ masaż serca jest wyczerpujący.



Kontynuuj masaż serca do momentu przybycia ratowników lub gdy opadniesz z sił.

Pamiętaj! Masaż serca u dzieci wygląda prawie identycznie. Nie bój się udzielić pomocy dziecku. U niemowląt masaż serca wykonuje się dwoma palcami.

Czy wiesz, że?

W przypadku zawału, operacyjnie wykonuje się angioplastykę wieńcową. Jest to zabieg nakłucia tętnicy (najczęściej udowej lub promieniowej).



Po uzyskaniu dostępu naczyniowego, wprowadza się metalowy przewodnik za przewężenie w określonej tętnicy, a następnie w okolicy zmiany umieszcza się odpowiednie stenty. Każdy stent jest umocowany na baloniku, za pomocą którego po rozprężeniu zostaje on wszczepiony w miejsce zwężonej tętnicy. Dzięki takiemu zabiegowi tętnica odpowiedzialna za zawał może zostać otwarta, co pozwala na przywrócenie przepływu krwi w uprzednio niedokrwionym obszarze mięśnia sercowego. Współcześnie dostępne są stenty, które same rozpuszczają się w ciele, udrażniając tętnice na lata!

Polska znajduje się w czołówce krajów europejskich pod względem wykorzystania pierwotnej angioplastyki w leczeniu ostrego zawału.

Inne choroby układu krążenia

nadciśnienie tętnicze

Według statystyk medycznych na nadciśnienie tętnicze choruje w naszym kraju ponad 9 mln osób. Optymalne ciśnienie krwi wynosi 120/80 mm Hg. Nadciśnienie występuje w przypadku wartości równej lub wyższej 140/90.

Jest to przewlekła choroba układu krążenia, która charakteryzuje się stale podwyższonym ciśnieniem krwi. Rozwija się powoli i skutecznie niszczy poszczególne narządy, zwiększając ryzyko wystąpienia zawału serca, udaru mózgu, niewydolności krążeniowo-oddechowej, zaburzeń pracy nerek czy nieodwracalnych zmian w siatkówce na dnie oka.

Powoduje również powiększenie się serca i rozrost jego ścian, co prowadzi ostatecznie do mniejszej sprawności w pompowaniu krwi, a nawet do pęknięcia ścian serca. Wśród przyczyn nadciśnienia wymienia się otyłość, cukrzycę, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, stres, brak aktywności fizycznej, niewłaściwą dietę oraz związany z nią podwyższony poziom cholesterolu i trójglicerydów. Ważną rolę odgrywają obciążenia rodzinne i środowiskowe.

miażdżycy

Gdy w tętnicach odkładają się cząsteczki tłuszczu oraz wapń, a we krwi dodatkowo krąży zbyt wiele cholesterolu LDL, w naczyniach krwionośnych odkładają się tzw. złogi cholesterolowe, czyli blaszki miażdżycowe. Prowadzi to do ciągłego zwężania i utraty właściwości sprężystych tętnic. W zależności od tego, które z naczyń zostanie zablokowane, może rozwinąć się zawał serca lub udar mózgu.

choroba wieńcowa

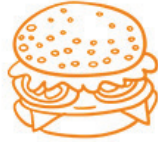
To inaczej choroba niedokrwienna serca, która charakteryzuje się niedostatecznym ukrwieniem i zaopatrzeniem serca w tlen. Spowodowana jest zwężeniem tętnic wieńcowych, odżywiających mięsień sercowy. Istotą tej choroby jest stała lub okresowa nierównowaga pomiędzy zapotrzebowaniem mięśnia sercowego na tlen i energię oraz możliwościami ich dostarczenia. Do niedotlenienia mięśnia sercowego najczęściej dochodzi podczas wysiłku fizycznego, kiedy szybciej i silniej kurczące się serce nie dostaje ze zwężonych tętnic odpowiedniej porcji krwi niosącej tlen. W takich sytuacjach w klatce piersiowej (okolice mostka) pojawia się ból, który chorzy opisują jako dławiący lub uciskający. Często promieniuje on do ramienia, ręki lub szyi oraz szczęki. Zwykle trwa około 5 minut i mija po podaniu odpowiednich leków lub wypoczynku.

żylaki

Żylaki, czyli nieprawidłowe poszerzenia żył, powstają wówczas, gdy krew w żyłach zamiast płynąć w kierunku dosercowym, cofa się, wskutek nieprawidłowego działania lub uszkodzenia zastawek żylnych. Wzrasta ciśnienie krwi, która z coraz większą siłą napiera na ściany żył w nogach.

Żyły rozszerzają się i nie wracają do swego pierwotnego kształtu. Z czasem otaczająca je skóra staje się coraz cieńsza, napięta i błyszcząca. Nabrzmiały, wypełniony niedotlenioną krwią żylak jest widoczny pod skórą jako niebieskawa, kręta linia. Dodatkowo mogą pojawić się zgrubienia. Skłonność do powstania żylaków ma podłoże genetyczne, jednak do innych czynników ryzyka należy pochodzenie etniczne (osoby ciemnoskóre chorują rzadziej), płeć (kobiety chorują 5 razy częściej), przebyte ciężkie, zaburzenia hormonalne, stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych, nadwaga i otyłość, mało aktywny tryb życia (brak ruchu, długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej, zwłaszcza z nogą założoną na nogę) i inne.

Chcesz zmniejszyć ryzyko zachorowania
na choroby układu sercowo-naczyniowego? Oto 5 ważnych zasad:



Wystrzegaj
się otyłości.



Badaj
się regularnie,
mierz ciśnienie
tętnicze i poziom
cholesterolu.



Zadbaj o codzienną
aktywność fizyczną.



Unikaj diety bogatej
w tłuszcze nasycone.
Spożywaj co najmniej pięć porcji
warzyw i owoców dziennie.



Ograniczaj spożycie
alkoholu i rzuć
palenie
papierosów.

Eliminowanie czynników ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia — również poprzez zaprzestanie palenia, właściwą dietę oraz aktywność fizyczną — pozwoli żyć dłużej i cieszyć się zdrowiem. Z badań naukowych wynika, że obniżenie poziomu cholesterolu o 1% zmniejsza ryzyko zachorowania na zawał o 2-3%, a zatem obniżenie poziomu cholesterolu o 20% zmniejsza ryzyko zawału o 40-50%! Obniżenie ciśnienia redukuje nie tylko ryzyko wystąpienia zawału, ale także ryzyko udaru mózgu.

Kobiety o chorobach serca

Kobiety zdecydowanie bardziej obawiają się raka, a choroby serca uważają raczej za przypadłość typową dla mężczyzn. Wierzą w profilaktykę i zdrowy styl życia. Po prostu chcą być zdrowe.

Od wielu lat zmienia się model rodziny, a wraz z nim ewoluują tradycyjne role w społeczeństwie. Polki robią karierę, godząc ze sobą różne sfery życia. Często żyją w biegu, dążąc do realizacji wielu różnych celów. Mimo to starają się pamiętać o tym, co najważniejsze, a więc również o zdrowiu.



1/3 kobiet

umiera na choroby układu krążenia!

Mają świadomość różnorodnych chorób, ale badają się głównie pod kątem raka. A co z sercem?

Czy wiesz, że?

Kobiety cierpią na choroby serca trochę inaczej niż mężczyźni i mogą mieć różne objawy. Przez wiele lat wyniki badań i obserwacji w zakresie chorób serca odnoszono do obydwu płci. Tymczasem okazało się, że istnieją różnice w zakresie epidemiologii tych chorób, ich rozpoznawania i przebiegu.

Źródło: <http://www.kardiotel.pl/artykuly/13-kardiologia/11-serce-kobiety-nowy-dzial-kardiologii>.



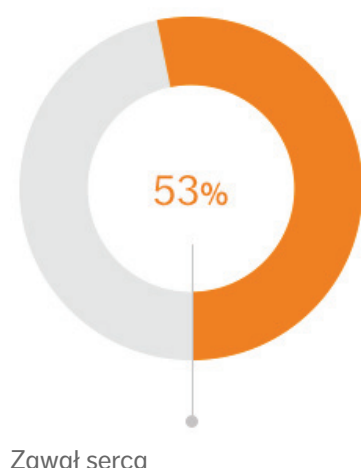
- 1 Badanie EKG u kobiet charakteryzuje się pewnymi różnicami w porównaniu do EKG mężczyzn, dlatego wymagana jest odrębna interpretacja.
- 2 Typowo „kobieca” arytmia to tzw. zespół ortostatycznej tachykardii. Występuje on u młodych pań i charakteryzuje się stałym przyspieszeniem akcji serca – zamiast ok. 70/min. przyspiesza do ponad 130/min. Objawy tego zespołu to osłabienie, bóle głowy, nudności, a nawet omdlenia.
- 3 W związku ze zwiększeniem stężenia we krwi progesteronu przed menstruacją, u pań mogą występować częstsze arytmie nadkomorowe.
- 4 Arytmia migotania przedsionków dwukrotnie częściej występuje u panów. Jednak u kobiet jej przebieg jest bardziej uciążliwy i często obarczony powikłaniami. Napady migotania przedsionków przebiegają u nich z wyższą częstością akcji serca i obniżają jakość życia.

Wszystkie te fakty lekarz powinien uwzględnić w postępowaniu terapeutycznym.

Kobiety częściej zgadzają się ze stwierdzeniem, że można zapobiegać lub ograniczyć ryzyko chorób układu krążenia i nowotworów. Ich zdaniem najlepszymi sposobami jest na to właściwa dieta połączona z aktywnością fizyczną.

Mężczyźni o chorobach serca

Zdaniem Polaków mężczyźni najczęściej umierają na zawał serca (53%) oraz raka (47%). Bardziej jednak obawiają się raka (41% w porównaniu do chorób serca – 16%). Wśród negatywnych konsekwencji poważnych chorób respondenci wymieniają przede wszystkim bycie zależnym od innych (60%) oraz długotrwałą niezdolność do pracy (52%).



Zawał serca

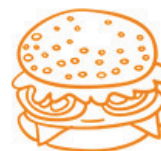


Aż 88% mężczyzn jest zdania, że można skutecznie zapobiegać chorobom układu krążenia. 79% panów wierzy, że można przeciwdziałać także chorobom nowotworowym.

Jakie czynniki zwiększają ryzyko chorób układu krążenia?



siedzący tryb życia



niewłaściwy sposób odżywiania się



wszelkie używki