

PROFILAKTYKA CHORÓB UKŁADU KRAŻENIA – WPŁYW STYLU ŻYCIA NA ROZWÓJ CHORÓB SERCA

Dr Radosław Sierpiński
Instytut Kardiologii w Warszawie

WARSZAWA 25.08.2015



serce dla arytmii
zadbaj o swoje serce

PODSTAWOWE CHOROBY SERCA

Niewydolność serca

Choroba wieńcowa

Arytmie

Nadciśnienie tętnicze

Wady serca

Choroby naczyń

NIEWYDOLNOŚĆ SERCA

Niewydolność serca to stan, w którym serce nie jest zdolne dostarczyć odpowiedniej ilości krwi do narządów naszego organizmu i powoduje zmniejszenie wydolności wysiłkowej. Najczęściej wynika to z uszkodzenia mięśnia serca lub jego zastawek.



NIEWYDOLNOŚĆ SERCA

Przyczyny:

- **choroba niedokrwienna serca (zawał serca)**
- **nadciśnienie tętnicze**
- **nadużywanie alkoholu**
- **pierwotne choroby serca (kardiomiopatie)**
- **zapalenia mięśnia sercowego**
- **wady zastawek serca**
- **zaburzenia rytmu serca**

Objawy:

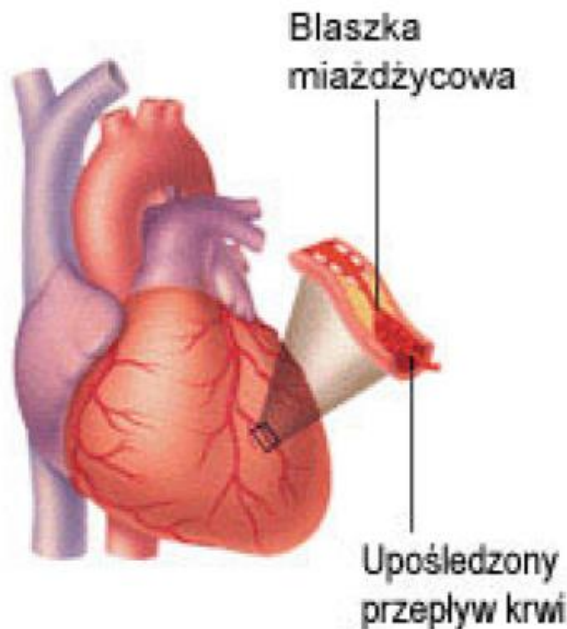
- **osłabienie, łatwe męczenie się nawet przy niewielkim wysiłku**
- **duszność występująca przy wysiłku, w spoczynku lub w nocy**
- **obrzęki, powiększenie obwodu brzucha i przybór masy ciała związane z zatrzymaniem płynów w organizmie**
- **suchy kaszel**

CHOROBA WIĘNCOWA

Zwana też chorobą niedokrwienną serca - to zespół chorobowy charakteryzujący się niedostatecznym ukrwieniem serca (i co za tym idzie, niedostatecznym zaopatrzeniem w tlen), spowodowanym znaczącym zwężeniem (a niekiedy zamknięciem) światła tętnic wieńcowych, odżywiających mięsień serca.

CHOROBA WIEŃCOWA

- Na chorobę wieńcową częściej chorują mężczyźni, szczególnie w wieku 40-55 lat.
- W grupie osób starszych zapadalność na tę chorobę jest dla obu płci podobna.
- Częstość występowania choroby wyraźnie rośnie z wiekiem.



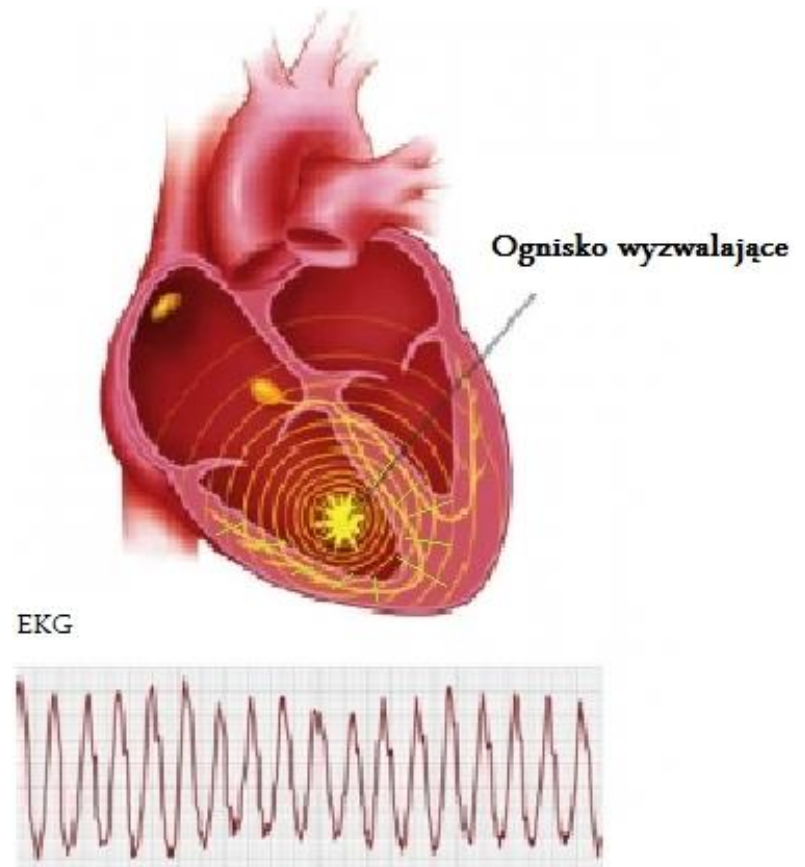
CHOROBA WIEŃCOWA

Typowym jej przejawem są bóle w klatce piersiowej, zlokalizowane z reguły za mostkiem, określane przez chorych jako *dławienie*, *gniecenie*, *rozpieranie* albo *pieczenie* czy *palenie*, nigdy - kłucie, przeszywanie. Bóle z reguły promieniują do gardła, szyi, lewego lub prawego barku z uczuciem drętwienia rąk.



ARYTMIE

- Dotyczą około 1% populacji
- Częstość występowania wzrasta wraz z wiekiem osiągając ponad 10% w populacji 65+
- Najczęstszą arytmia jest migotanie przedsionków
- Powikłaniami arytmii mogą być m.in. udar mózgu czy nagłe zatrzymanie krążenia



NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

- **Nadciśnienie tętnicze dotyczy olbrzymiej grupy ludzi. Szacuje się, że w Polsce 30% dorosłych cierpi na tę chorobę.**
- **Nadciśnienie tętnicze rozpoznaje się, gdy w czasie dwóch kolejnych wizyt skurczowe ciśnienie tętnicze krwi wynosi co najmniej 140 mm Hg i/lub ciśnienie rozkurczowe – co najmniej 90 mm Hg.**

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

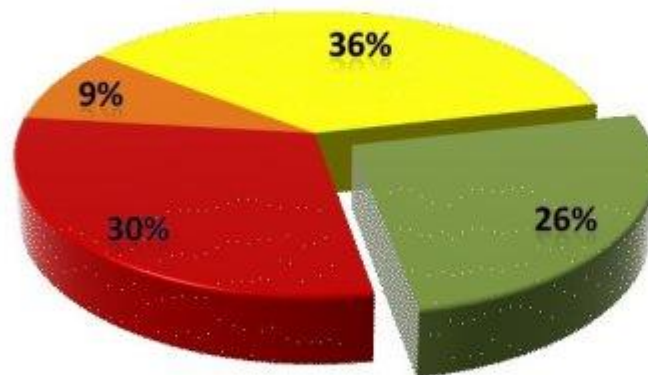
Klasyfikacja nadciśnienia tętniczego wg ESH/ESC

Kategoria	Ciśnienie skurczowe (<u>mmHg</u>)	Ciśnienie rozkurczowe (<u>mmHg</u>)
Ciśnienie optymalne	< 120	< 80
Ciśnienie prawidłowe	120–129	80–84
Ciśnienie wysokie prawidłowe	130–139	85–89
Nadciśnienie stopień 1 (łagodne)	140–159	90–99
Nadciśnienie stopień 2 (umiarkowane)	160–179	100–109
Nadciśnienie stopień 3 (ciężkie)	≥ 180	≥ 110
Nadciśnienie izolowane skurczowe	≥ 140	< 90

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Kontrola NT w Polsce


NATPOL 2011



Nadciśnienie tętnicze:

- Nierozpoznane
- Rozpoznane, nieleczone
- Leczone nieskutecznie
- Leczone skutecznie

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

U chorych z nieleczonym nadciśnieniem tętniczym układ krążenia pozostaje stale narażony na wysokie ciśnienie płynącej krwi.

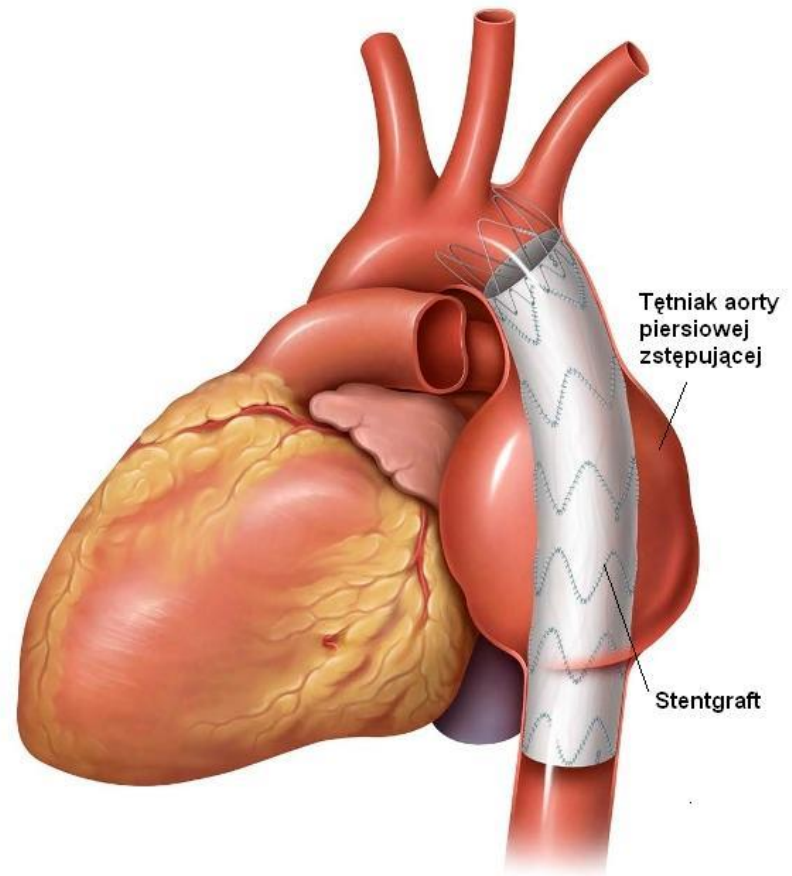
Powikłania nieleczonej choroby to:

- choroba wieńcowa,
- zawał serca,
- udar mózgu,
- niewydolność serca,
- choroba nerek,
- demencja starcza.



CHOROBY NACZYŃ

- Tętniaki aorty
- Choroba zakrzepowozatorowa
- Choroby naczyń mózgowych



7 KROKÓW DLA ZDROWEGO SERCA

1. Zwracaj uwagę na to co jesz-
kontroluj masę ciała!
2. Więcej ruchu!
3. Nie pal tytoniu!
4. Mierz ciśnienie krwi!
5. Badaj się!
6. Redukuj stres!
7. Nie pij alkoholu!

DIETA A SERCE

Jedz więcej warzyw i owoców – zawierają one błonnik, witaminy i przeciwutleniacze. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, słodczy oraz słodzonych napojów (tzw. soft drinków) oraz soli kuchennej.



DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA NAJLEPSZA DLA SERCA!

- Wykazano, że dieta śródziemnomorska zmniejsza stężenie „złego cholesterolu” w surowicy, obniża ciśnienie tętnicze krwi i zmniejsza gotowość krwi do tworzenia zakrzepów. Obserwacje poczynione we Włoszech dowiodły ponadto, że oleje rybne przeciwdziałają zaburzeniom rytmu serca i zmniejszają przez to ryzyko nagłego zgonu.
- Cechą wyróżniającą śródziemnomorski sposób żywienia jest duże spożycie warzyw i owoców, ryb, owoców morza, oliwy z oliwek. Natomiast spożycie tłuszczów zwierzęcych jest znacznie mniejsze niż w krajach północnych. Na przykład zwyczaj smarowania pieczywa należy do rzadkości.

OTYŁOŚĆ A SERCE

- Mężczyźni o obwodzie pasa powyżej 94 cm i kobiety powyżej 80 cm - sygnał zagrożenia nadwagą, która poprzedza otyłość. Takie wymiary wskazują na wczesne zagrożenie wystąpieniem chorób układu krążenia.
- Mężczyźni o obwodzie pasa powyżej 102 cm i kobiety powyżej 88 cm - sygnał poważnego zagrożenia otyłością. Osoby o takich wymiarach mogą spodziewać się poważnych problemów układu krążenia prowadzących nawet do zawału serca.



OTYŁOŚĆ A SERCE

Otyłość jest czynnikiem ryzyka:

- ✓ **Nadciśnienia tętniczego**
- ✓ **Arytmii**
- ✓ **Zawału**
- ✓ **Choroby niedokrwiennej serca**
- ✓ **Udaru mózgu**

WYSIŁEK FIZYCZNY



Bądź bardziej aktywny fizycznie – częściej spaceruj, chodź po schodach, wykonuj rozmaite ćwiczenia sportowe. Przeznacz na to przynajmniej 30 minut, najlepiej codziennie (nie rzadziej niż 4 razy w tygodniu). Jakie inne korzyści, oprócz zmniejszenia ryzyka chorób, przynosi aktywny tryb życia?

- lepsze samopoczucie,
- łatwiejsze zasypianie,
- zgrabną, wysportowaną sylwetkę,
- większą sprawność umysłową nawet w podeszłym wieku,
- lepszą sprawność seksualną i większe zadowolenie z tej sfery życia,
- lepsze radzenie sobie z codziennymi stresami, zmniejszenie uczucia zdenerwowania, napięcia.

WYSIŁEK FIZYCZNY

Z jaką intensywnością trzeba ćwiczyć, by skutecznie obniżyć ciśnienie, a jednocześnie nie zaszkodzić sobie?

- Specjaliści z ogólnoświatowej organizacji zajmującej się problemem nadciśnienia stwierdzili, że tętno podczas wysiłku powinno wynosić 50-70 % maksymalnej wartości tętna odpowiedniej dla Twojego wieku.
- Tę ostatnią wartość można wyliczyć wg następującego wzoru:

220 minus wiek = maksymalne tętno wysiłkowe

PALENIE TYTONIU A SERCE

- Palenie powoduje obniżenie cholesterolu HDL (dobrego cholesterolu), nawet u dorosłych ludzi.
- Nikotynizm jest przyczyną ok. 85% przypadków raka płuc w Stanach Zjednoczonych, ale palenie powoduje także inne nowotwory.
- Osoby palące jedną paczkę papierosów dziennie są 2,5 razy bardziej zagrożone zawałem niż ludzie niepalący.



MIERZ CIŚNIENIE KRWI

- Prawidłowe ciśnienie mieści się granicach 120/80mmHg.
- U większości pacjentów przyczyna nadciśnienia pozostaje nieznana i mówimy wówczas o pierwotnym nadciśnieniu tętniczym.
- Udowodniono, że bezpieczne i korzystne dla chorego jest obniżenie ciśnienia tętniczego do wartości poniżej 140/90 mm Hg.



MIERZ CIŚNIENIE KRWI

- **Co trzecia osoba dorosła w Polsce ma nadciśnienie tętnicze.**
- **Przez długi czas może ono podstępnie i bez uchwytnej dolegliwości uszkadzać układ krążenia.**
- **Jeżeli masz nadciśnienie, postaraj się schudnąć, ogranicz spożycie soli kuchennej i większych ilości alkoholu. Bądź pod opieką lekarza. W wypadku, gdy potrzebne będą leki, bierz je regularnie.**

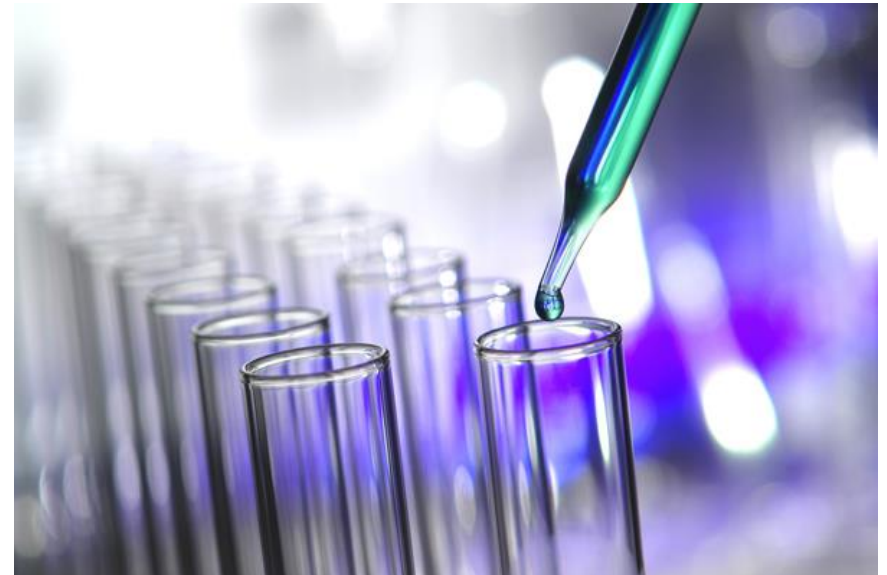
REGULARNE BADANIA OKRESOWE

- **Pamiętaj o konieczności kontroli poziomu cukru we krwi oraz tzw. lipidogramu (cholesterol, frakcja HDL i LDL, trójglicerydy) przynajmniej raz na 3 lata.**
- **Jeśli w rodzinie ktoś chorował bądź choruje na serce, poinformuj o tym lekarza, a także porozmawiaj z lekarzem o możliwościach zapobiegania chorobom serca i naczyń.**

REGULARNE BADANIA OKRESOWE

Rekomendowane badania okresowe wykonywane co najmniej raz na 3 lata (w populacji osób zdrowych):

- ✓ Lipidogram
- ✓ Glukoza na czczo
- ✓ Morfologia
- ✓ Kreatynina
- ✓ ALT,AST



PRZEWLEKŁY STRES A SERCE

- **Naucz się panować na stresem i gniewem.**
- **Przestań zamartwiać się, naucz się odpoczynku i relaksu.**
- **Poświęć więcej czasu na kontakt z przyrodą- częściej się uśmiechaj!**

- **Stres może być m. in. przyczyną:**
 - **nadciśnienia tętniczego,**
 - **rozwoju zmian miażdżycowych,**
 - **występowania zaburzeń rytmu serca,**
 - **nagłego zgonu sercowego.**



PRZEWLEKŁY STRES A SERCE

Jeśli chcesz pomóc własnemu sercu i czuć się dobrze, powinieneś:

- nauczyć się pozytywnie myśleć,**
- nauczyć się sztuki „minutowych wakacji” poprzez kontakt np. z przyrodą,**
- równoważyć codzienne zmęczenie nawet krótkim, ale regularnym odpoczynkiem!**

ALKOHOL A SERCE

- Dla zdrowego dorosłego (bez chorób przewlekłych i z prawidłową funkcją wątroby) za bezpieczną dzienną dawkę alkoholu uważa się 20-24g, co odpowiada jednemu zwykłemu kieliszkiwina albo 0,3 litra piwa.
- Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne rekomenduje spożycie na poziomie 2-3 kieliszków czerwonego wina na tydzień.



ALKOHOL A SERCE

ALKOHOL
SZKODZI ZDROWIU

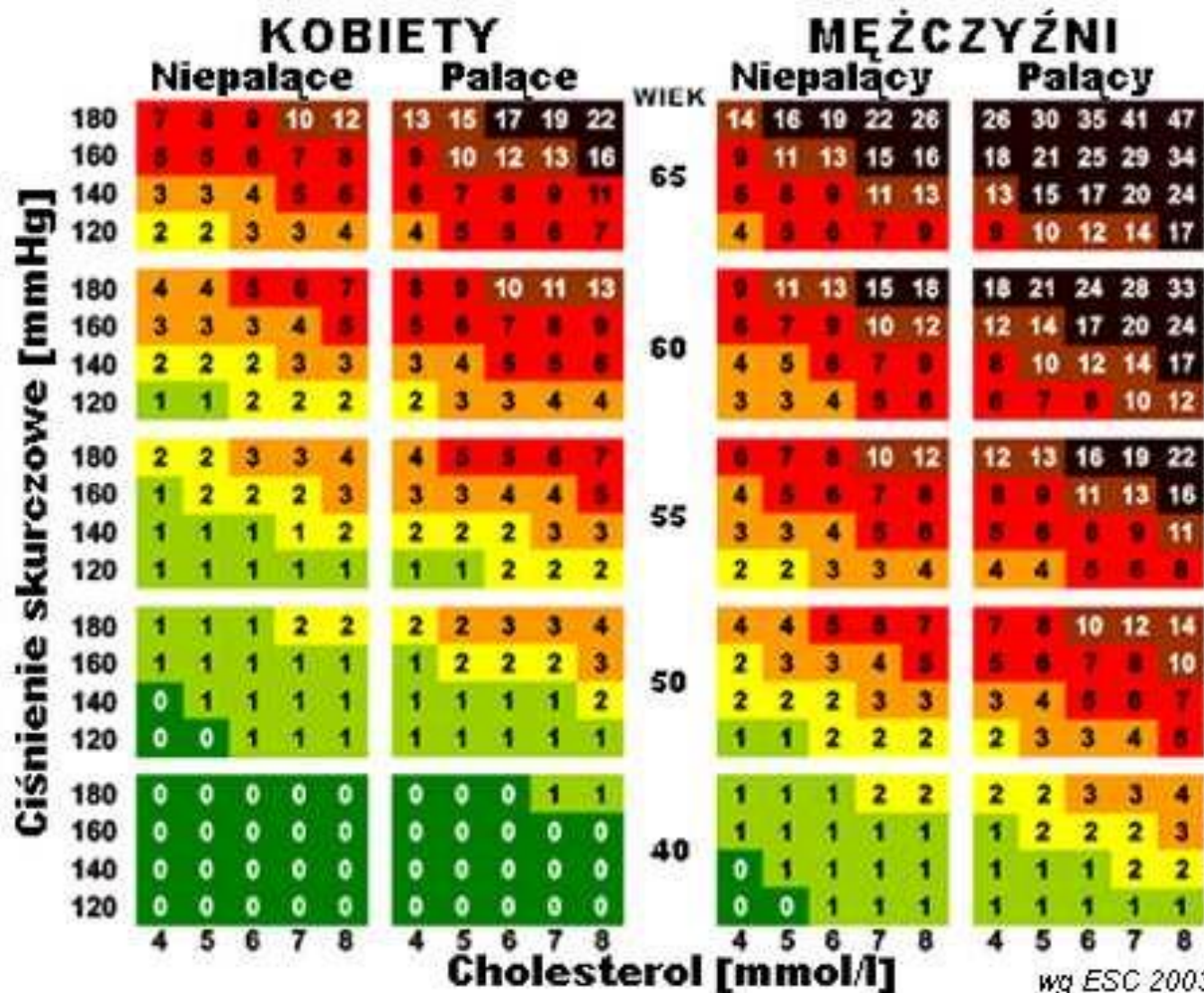
- Nadużywanie alkoholu może doprowadzić do wielu schorzeń, w tym także w zakresie układu krążenia. Podkreśla się rolę tego nałogu w rozwoju nadciśnienia tętniczego niektórych zaburzeń rytmu serca.
- Alkohol stanowi przyczynę aż 1/3 przypadków kardiomiopatii rozstrzeniowej – ciężkiej, nieuleczalnej choroby prowadzącej do niewydolności serca.
- Alkoholowe uszkodzenie serca najczęściej powstaje u mężczyzn w średnim wieku, którzy spożywali ≥ 80 mg alkoholu/dobę przez okres 10 lat, ale i mniejsze ilości.

7 KROKÓW DLA ZDROWEGO SERCA

1. **Zwracaj uwagę na to co jesz - kontroluj masę ciała!**
2. **Więcej ruchu!**
3. **Nie pal tytoniu!**
4. **Mierz ciśnienie krwi!**
5. **Badaj się!**
6. **Redukuj stres!**
7. **Nie pij alkoholu!**



HEART SCORE - CZYNNIKI RYZYKA CHOROÓB SERCA



UDAR MÓZGU

Czynniki ryzyka udaru mózgu to m.in. :

- wiek
- płeć męska
- nadciśnienie tętnicze
- migotanie przedsionków
- cukrzyca
- choroby naczyń
- palenie papierosów
- nadużywanie alkoholu
- otyłość
- zespół bezdechu sennego




UDAR MÓZGU

Najczęstsze objawy udaru mózgu to:

- jednostronne osłabienie albo drętwienie kończyn
- zaburzenia w rozumieniu mowy lub niemożność wypowiedzenia słów
- bardzo niewyraźne mówienie (bełkotanie)
- zaburzenia widzenia, zwłaszcza w jednym oku
- niepewny chód, jak u pijanego
- ostry, kłujący ból głowy (zdecydowanie silniejszy niż ten, który znasz).

UDAR MÓZGU

- Udar mózgu dotyczy znacznej części populacji polskiej!
- Nie lekceważ objawów!




1
na
6

osób
na świecie
będzie miała
UDAR
w trakcie
swojego życia
**TO MOŻESZ
BYĆ TY!**

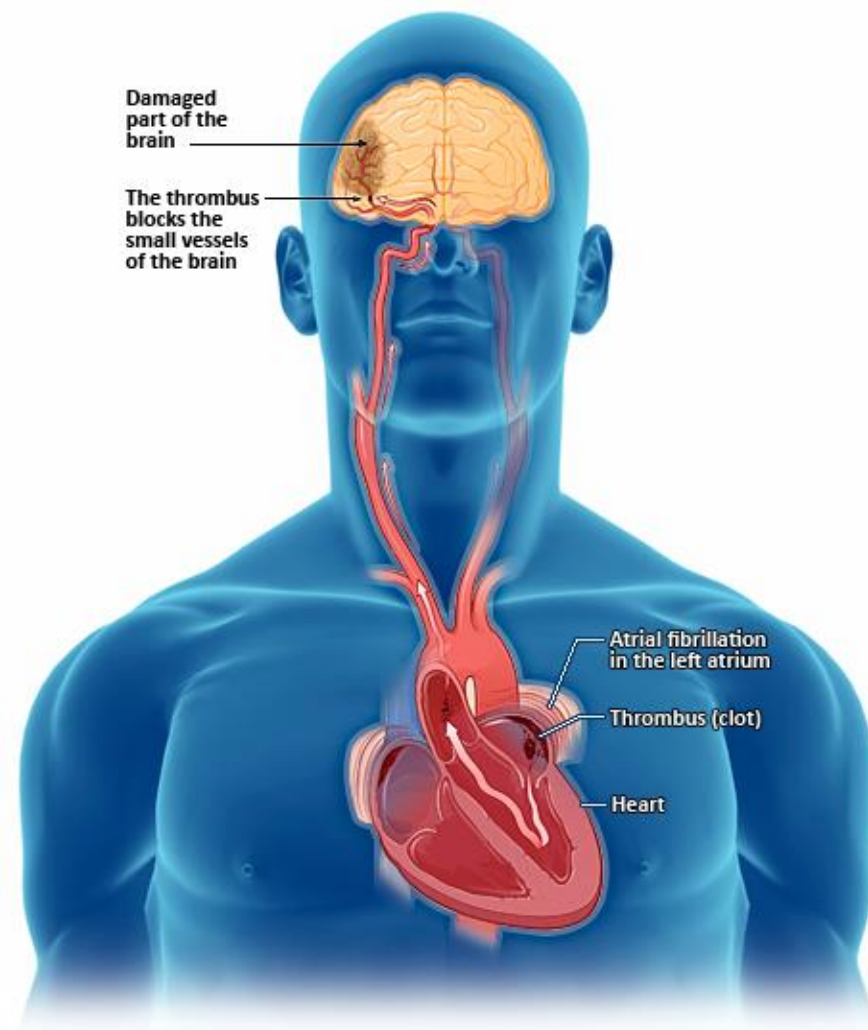
Światowy Dzień Udaru Mózgu
29 Października 2011

Stop Udarom Mózgu. Zacznijmy działać. Przyłącz się do kampanii
www.1na6.pl



MIGOTANIE PRZEDSIONKÓW

Migotanie
przedsionków
zwiększa ryzyko
udaru mózgu
ponad 5 krotnie!





serce dla arytmii
zadbaj o swoje serce