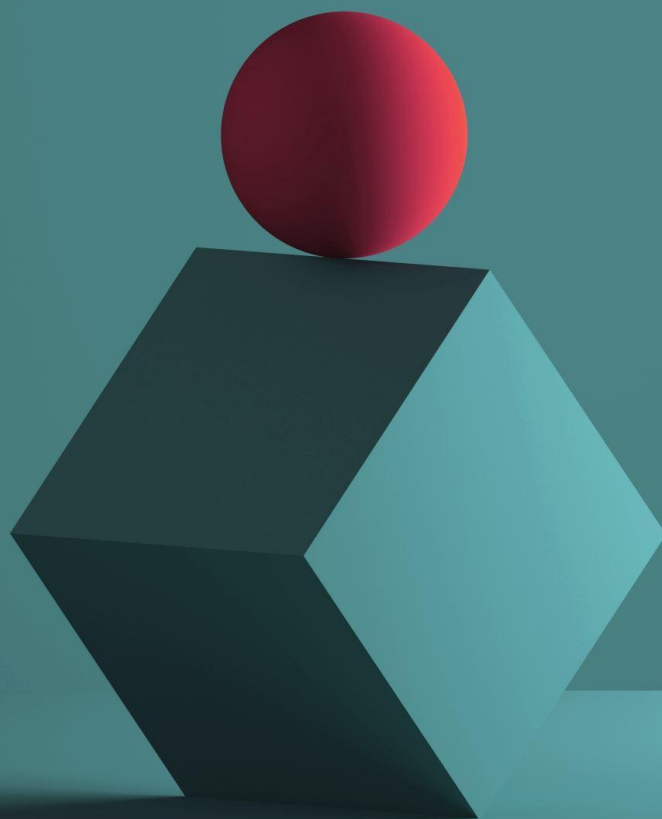
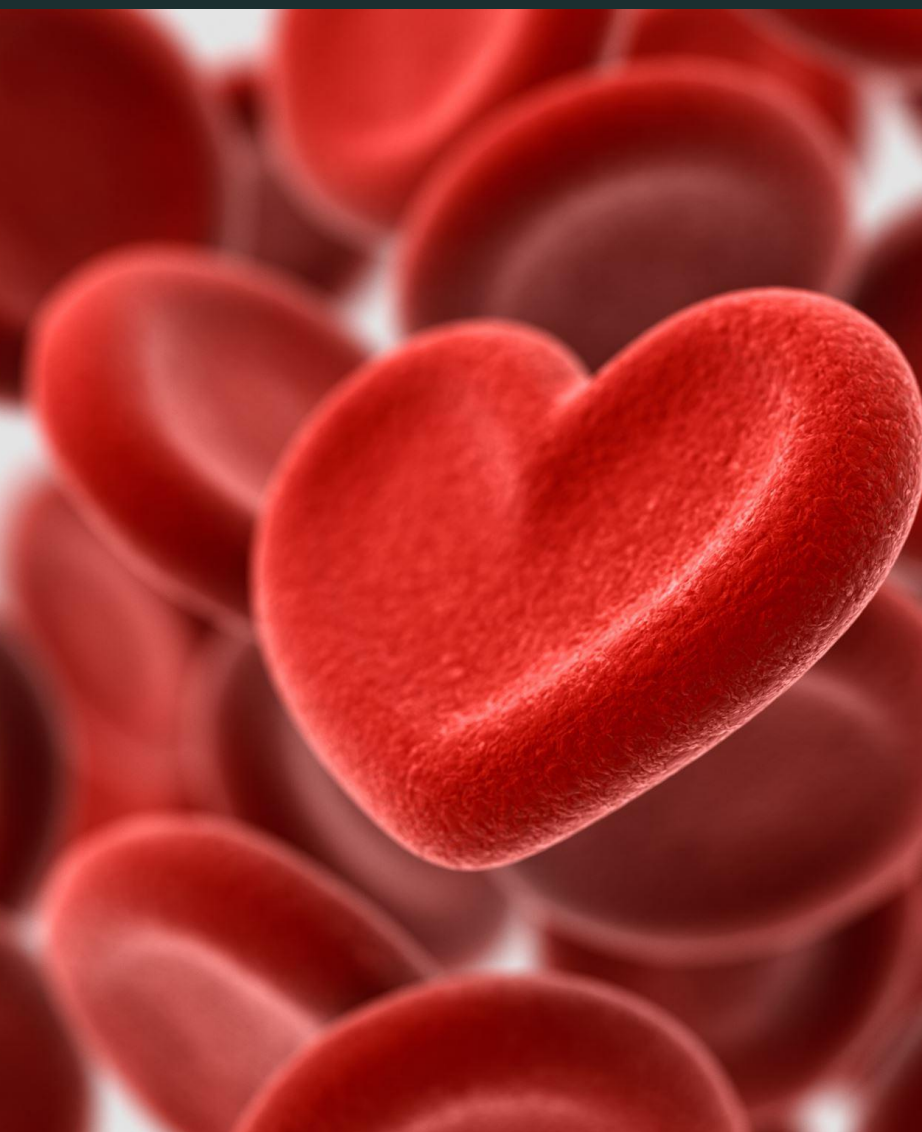




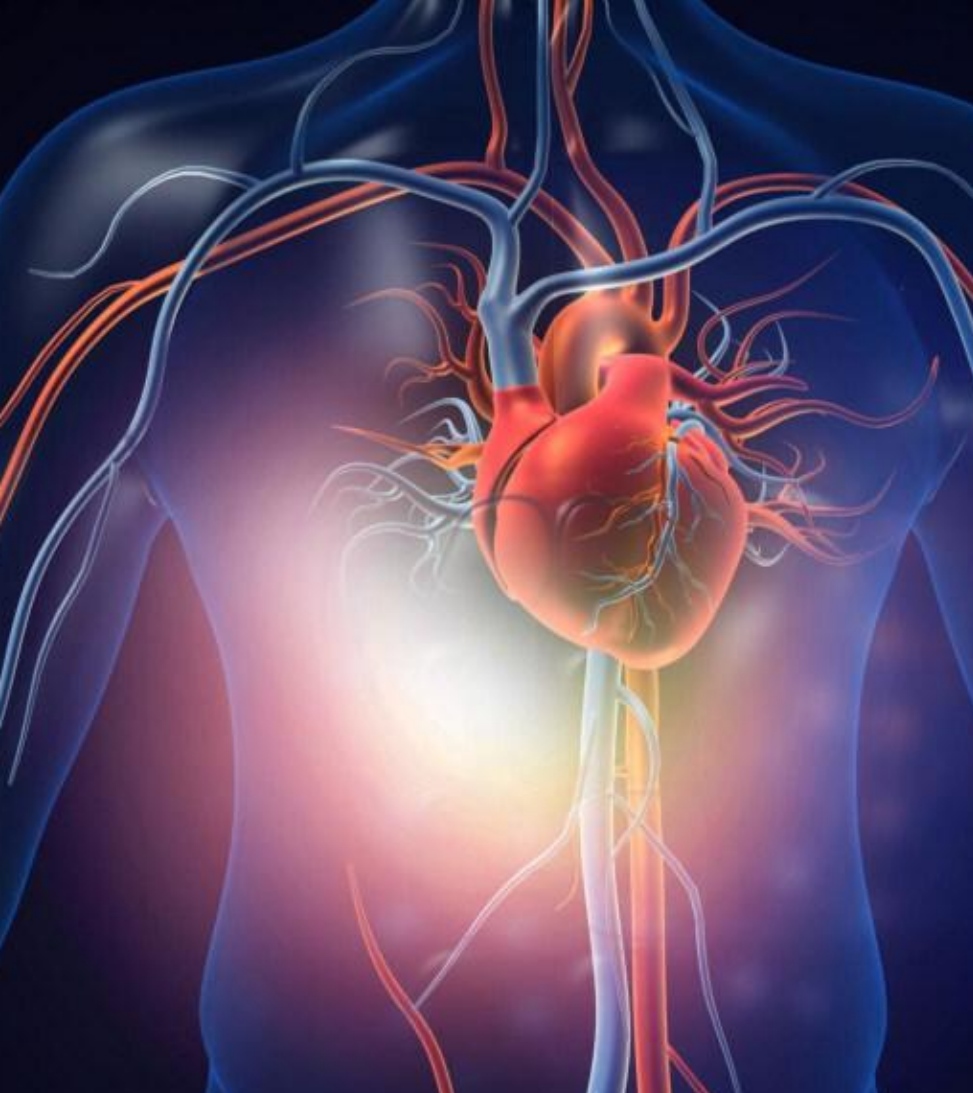
ZAPOBIEGANIE CHOROBO UKŁADU KRAŻENIA

Victoria Zając 3a1



Czym są choroby układu krążenia?

Choroby układu krążenia, nazywane inaczej chorobami układu sercowo-naczyniowego, to pojęcie obejmujące zaburzenia w obrębie układu naczyń krwionośnych i serca. Mimo coraz lepszej diagnostyki i nowoczesnych metod leczenia, choroby te są jedną z najczęstszych przyczyn zgonów tak w Polsce, jak i w wielu innych krajach świata. Zachorowalność wzrasta, zwłaszcza u mężczyzn w średnim wieku. Bardzo często osoby z dolegliwościami ze strony układu krążenia, ignorują pierwsze objawy.



Najczęstsze choroby układu krążenia

Wśród chorób układu krążenia wyróżnić można zarówno wady wrodzone serca, choroby o podłożu genetycznym, jak i choroby nabyte. Najczęściej występujące choroby:

1. Nadciśnienie tętnicze
2. Niewydolność serca
3. Zawał serca
4. Choroba wieńcowa
5. Udar mózgu

nadciśnienie tętnicze - stan, w którym ciśnienie tętnicze krwi jest wyższe niż przyjęta górna granica. Najczęstsze objawy: ból głowy, bezsenność, szumy uszne, zaburzenia widzenia;

niewydolność serca - stan w którym serce nie ma wystarczającej siły, aby przepompować odpowiednią ilość krwi. Najczęstsze objawy: osłabienie, łatwe męczenie się nawet przy niewielkim wysiłku, duszności, obrzęki;

zawał serca - występuje na skutek przerwania dopływu krwi do części mięśnia sercowego przez dłuższy czas; objawia się zazwyczaj intensywnym bólem w klatce piersiowej, który może promieniować np. do barku, żuchwy, oraz m.in. Nudnościami, dusznością, niepokojem;

choroba wieńcowa – spowodowana jest niewłaściwym zaopatrzeniem serca w krew tętniczą w wyniku zwężenia naczyń wieńcowych. Najczęstsze objawy: powysiłkowe bóle w klatce piersiowej ustępujące w spoczynku i męczliwość;

udar mózgu - miejscowe zaburzenie krążenia krwi w obrębie naczyń zlokalizowanych w mózgu, do którego dochodzi nagle; wyróżnia się dwa rodzaje udarów - niedokrwieny oraz krwotoczny.

Śmiertelność z powodu chorób układu krążenia

Choroby układu krążenia są główną przyczyną śmierci zarówno w Polsce, jak i na świecie:

- **Polska:** Choroby sercowo-naczyniowe odpowiadają za ponad 40% wszystkich zgonów, co oznacza, że co roku umiera na nie około 175 tysięcy Polaków.
- **Świat:** Na świecie z powodu chorób układu krążenia umiera około 17,9 miliona ludzi rocznie, co stanowi 31% wszystkich zgonów.
- **Czynniki wpływające na wysoki wskaźnik śmiertelności:** Zła dieta, brak ruchu, palenie papierosów, nadciśnienie tętnicze i stres to główne przyczyny wysokiego wskaźnika śmiertelności.



Czynniki ryzyka

Niektóre wzorce zachowań składające się na współczesny styl życia (niewłaściwe odżywianie, siedzący tryb życia, spożywanie alkoholu, palenie tytoniu, stres) odgrywają ważną rolę w rozwoju chorób układu krążenia. Zaburzenia biochemiczne wywołane przez niewłaściwe wzorce określone są jako czynniki ryzyka.

Czynniki ryzyka chorób układu krążenia dzielą się na modyfikowalne i niemodyfikowalne.

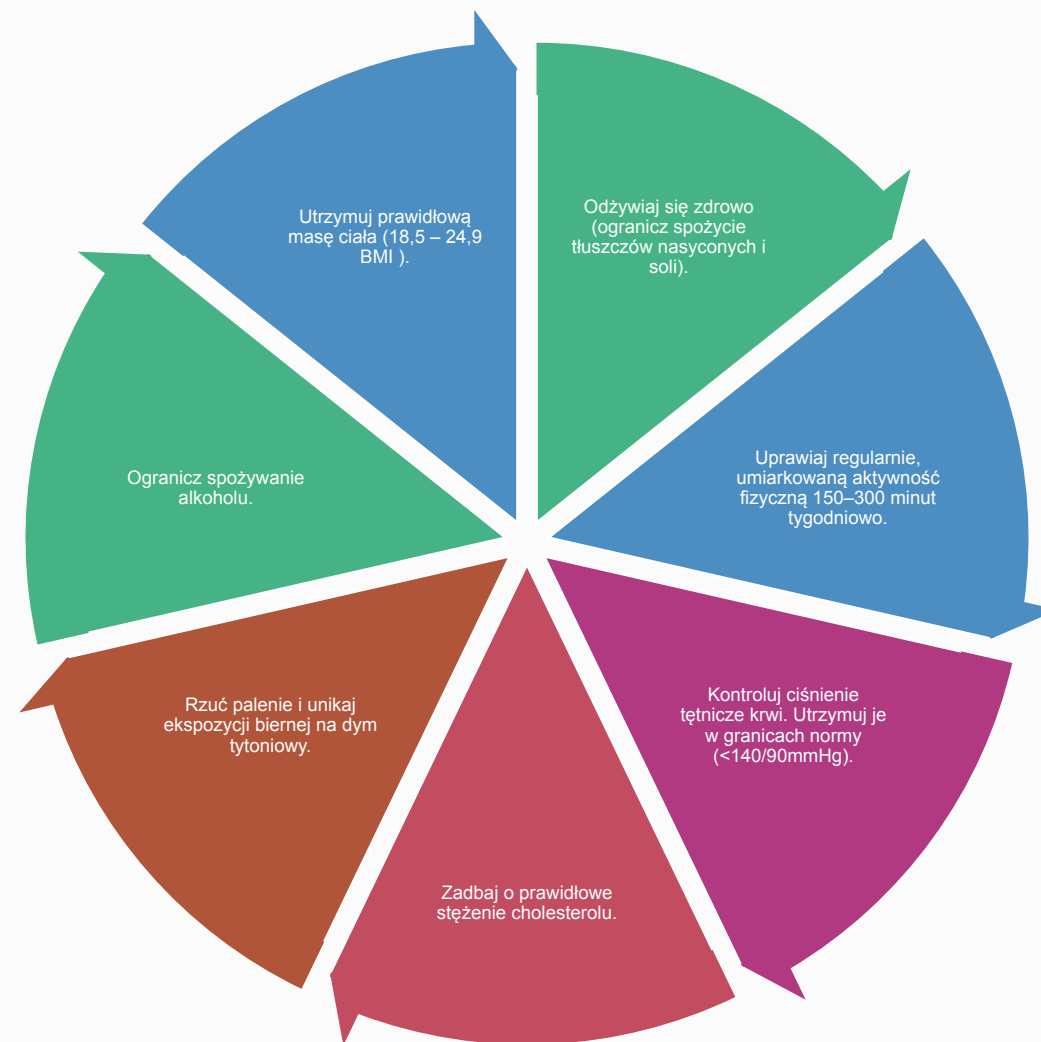
Modyfikowalne czynniki obejmują styl życia, który możemy zmienić:

- Palenie papierosów zwiększa ryzyko zawału serca o kilkaset procent.
- Niezdrowa dieta bogata w tłuszcze trans i sól podnosi poziom cholesterolu i ciśnienie krwi.
- Brak aktywności fizycznej przyczynia się do otyłości i słabego krążenia.
- Nadciśnienie i wysoki poziom cholesterolu to główne czynniki prowadzące do miażdżycy.

Niemodyfikowalne czynniki to:

- Wiek (ryzyko wzrasta z wiekiem),
- Płeć (mężczyźni są bardziej narażeni w średnim wieku),
- Predyspozycje genetyczne (historia chorób serca w rodzinie).

Kodeks zdrowego układu krążenia





Zdrowa dieta

Zdrowa dieta jest fundamentem prewencji chorób sercowo-naczyniowych.

- Zalecane jest spożywanie dużej ilości warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych oraz chudego białka, jak ryby i rośliny strączkowe.
- Ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych i tłuszczów trans zmniejsza ryzyko miażdżycy.
- Redukcja soli pomaga w kontroli ciśnienia krwi, a ograniczenie cukru wspiera utrzymanie prawidłowej masy ciała.
- Wprowadzenie zdrowych tłuszczów, jak oliwa z oliwek, awokado czy orzechy, korzystnie wpływa na serce.

Aktywność fizyczna

Regularna aktywność fizyczna wspiera zdrowie układu krążenia poprzez:

Obniżenie ciśnienia krwi i poziomu złego cholesterolu (LDL), jednocześnie podnosząc poziom dobrego cholesterolu (HDL).

Poprawę wydolności serca i naczyń krwionośnych, co pomaga w lepszym dostarczaniu tlenu do tkanek.

Regularne ćwiczenia, takie jak szybki marsz, bieganie, pływanie lub jazda na rowerze, powinny trwać przynajmniej 30 minut dziennie przez większość dni w tygodniu.

Unikanie używek

Używki, takie jak papierosy i alkohol, mają negatywny wpływ na układ krążenia.

- **Palenie tytoniu** powoduje zwężenie naczyń krwionośnych, zwiększa ciśnienie krwi i sprzyja tworzeniu się zakrzepów. Rzucenie palenia znacznie obniża ryzyko zawału serca już po roku.
- **Alkohol** w nadmiarze prowadzi do podwyższenia ciśnienia krwi, a także zwiększa ryzyko udaru mózgu.





Kontrola medyczna

Regularne badania kontrolne są kluczowe dla wczesnego wykrywania i zarządzania czynnikami ryzyka.

- **Pomiar ciśnienia krwi** pomaga w wykryciu nadciśnienia, które jest „cichym zabójcą” – często nie daje objawów, a znacznie obciąża serce.
- **Badanie poziomu cholesterolu i cukru we krwi** pozwala na wczesne wykrycie problemów metabolicznych, takich jak hipercholesterolemia i cukrzyca, które przyczyniają się do rozwoju miażdżycy.
- Wczesna interwencja, odpowiednia dieta i leki mogą znacząco zmniejszyć ryzyko komplikacji.

Rola regularnych kontroli zdrowotnych



Regularne kontrole zdrowotne są kluczowe w prewencji chorób układu krążenia:

- **Profilaktyczne badania:** Regularne sprawdzanie poziomu cholesterolu, cukru we krwi, ciśnienia krwi i wskaźnika masy ciała (BMI) pomaga w wczesnym wykrywaniu nieprawidłowości.
- **EKG i badania wysiłkowe:** Dla osób z grup ryzyka zalecane są bardziej szczegółowe badania, takie jak elektrokardiogram (EKG) czy testy wysiłkowe, które oceniają pracę serca.
- **Znaczenie regularnych wizyt u lekarza:** Kontrolowanie istniejących chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca czy nadciśnienie, może znacząco zmniejszyć ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych.

Radzenie sobie ze stresem

Stres ma bezpośredni wpływ na zdrowie serca.

- Pod wpływem stresu wzrasta ciśnienie krwi, a także poziom hormonów stresu, takich jak adrenalina i kortyzol, które mogą prowadzić do uszkodzenia naczyń krwionośnych.
- Warto włączyć techniki radzenia sobie ze stresem, takie jak medytacja, głębokie oddychanie, joga, czy regularna aktywność fizyczna.
- Silne wsparcie społeczne, dobre relacje z rodziną i przyjaciółmi również odgrywają ważną rolę w redukcji stresu i poprawie zdrowia psychicznego.



Znaczenie snu

Dobry sen jest niezbędny dla zdrowego serca:

- Brak snu lub niska jakość snu zwiększają ryzyko nadciśnienia, otyłości i cukrzycy.
- Dorosłe osoby powinny dążyć do 7–9 godzin snu na dobę.
- Regularny rytm snu, unikanie ekranów przed snem oraz komfortowe warunki w sypialni sprzyjają lepszemu odpoczynkowi i regeneracji organizmu.



Dbaj o swoje serce – Twoje zdrowie jest w twoich rękach

Dlaczego warto dbać o układ krążenia?

Twoje serce bije około 100 tysięcy razy dziennie, pompując krew, aby zapewnić życie i energię każdej komórce Twojego ciała. Zaniedbanie zdrowia serca może prowadzić do poważnych chorób, kalectwa, a nawet przedwczesnej śmierci.

Weź sprawy w swoje ręce:

- Zmień dietę: Każdy zdrowy posiłek to krok w stronę dłuższego życia.
- Rusz się: Każdy krok to zysk dla Twojego serca.
- Rzuć palenie: Każdy dzień bez papierosa to ratunek dla Twojego układu krążenia.
- Kontroluj stres: Twoje zdrowie psychiczne ma ogromny wpływ na zdrowie fizyczne.

Twój wybór – twoje życie

Nie czekaj na pierwszy zawał serca, nie ignoruj znaków
ostrzegawczych.

Zaczynij dbać o siebie teraz.

Każda decyzja, którą podejmujesz, wpływa na jakość i
długość Twojego życia. Pamiętaj, że to Ty masz kontrolę nad
swoim zdrowiem!



Źródła:

<https://www.nfz-lodz.pl/dlapacjentow/nfz-blizej-pacjenta/9104-sroda-z-profilaktyka-p-rofilaktyka-chorob-ukladu-krazenia>

<https://sercunaratunek.pl/profilaktyka-chorob-ukladu-krazenia/>

<https://pacjent.gov.pl/programy-profilaktyczne/program-profilaktyki-chorob-ukladu-krazenia-chuk>

<https://diag.pl/pacjent/artykuly/jak-dbac-o-serce-profilaktyka-chorob-serca/>

Dziękuję za uwagę:
Victoria Zając 3a1

