WieszJak.pl

Zadbaj o swoje serce

poradnik kompletny

ZADBAJ O SWOJE SERCE

Pod redakcją Pauliny Krawczyk

Choroby serca wciąż wiodą prym wśród naturalnych przyczyn zgonów oraz w liczbie hospitalizacji na całym świecie, szczególnie wśród krajów wysoko rozwiniętych. Polskie Towarzystwo Kardiologiczne podaje, że z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego dziennie umiera w Polsce około 500 osób, co daje nawet 180 000 zgonów rocznie. Co trzeci Polak cierpi na choroby serca, a częstość nowych zachorowań szacuje się na 620 przypadków na 100 tysięcy dla mężczyzn i 220 przypadków na 100 tysięcy u kobiet.

Choroby układu krążenia odpowiedzialne są nie tylko za przedwczesne zgony na całym świecie, ale także za ogromną liczbę hospitalizacji, rosnącą niepełnosprawność społeczeństwa, a w konsekwencji za wysokie koszty zdrowotne. W świetle tych danych każdy z nas zagrożony jest chorobą serca. Dlatego profilaktykę tych chorób należy wprowadzić już dziś, kiedy mamy jeszcze wpływ na czynniki ryzyka chorób serca.

Oddajemy w Państwa ręce poradnik, z którego dowiecie się m.in. dlaczego mężczyźni częściej mają zawał serca niż kobiety, jak stres wpływa na naczynia krwionośne, czy dieta śródziemnomorska jest zalecana w profilaktyce chorób serca oraz czego należy unikać, dbając o dobrą kondycję naszego organizmu.

Redakcja zdrowie.wieszjak.pl

Spis treści

1. Jakie choroby serca są najczęstsze? 5
2. Dlaczego mężczyźni częściej chorują na choroby serca? 5
3. Ryzyko zawodowe chorób serca 5
4. Jakie są przyczyny chorób serca? 5
5. Związek wysokiego poziomu cholesterolu z chorobami serca 6
6. Dlaczego miażdżyca związana jest z większością chorób serca? 6
7. Czynniki ryzyka chorób serca 6
8. Jak stres obciąża układ krwionośny? 7
9. Objawy chorób serca 7
10. Powikłania chorób serca 8
11. Diagnostyka 8
Badania laboratoryjne 8
Badanie EKG 8
12. Profilaktyka chorób serca 8
Jak ćwiczyć, aby serce było zdrowe? 9
Dieta najlepsza na serce 9
Dieta śródziemnomorska 9
Dieta przeciwnadciśnieniowa 10
Co i jak jeść? 10
Czego unikać? 11
Walka z otyłością 12
Dieta a cholesterol 12
Pomoc psychologa 12

1. Jakie choroby serca są najczęstsze?

Najczęstsze choroby serca, to choroba niedokrwienna serca (w tym choroba wieńcowa i zawał serca), zaburzenia rytmu serca oraz niewydolność serca. Choroby z tej triady nierzadko wywołują się wzajemnie.

Do chorób układu krążenia, które również napędzają błędne koło sercowych dolegliwości, zaliczamy także: miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, zapalenie mięśnia sercowego oraz kardiomiopatie. Najczęstszymi przyczynami zgonu z powodu chorób układu krążenia są zawał serca i udar mózgu.

2. Dlaczego mężczyźni częściej chorują na choroby serca?

Według statystyk zawał serca częściej dotyka mężczyzn. Ma na to wpływ styl życia, jaki prowadzą mężczyźni – na przykład uzależnienie od nikotyny i preferowanie tłustej, mięsnej diety. Serca mężczyzn, ze względu na większe gabaryty panów, muszą również wykonać większą pracę, co naraża je na większe ryzyko niedokrwienia. Mężczyźni pozbawieni są także ochronnego działania estrogenów – żeńskich hormonów płciowych, które sprawiają że kobiety do menopauzy bardzo rzadko zapadają na choroby serca.

3. Ryzyko zawodowe chorób serca

Do grup zawodowych o zwiększonym ryzyku zachorowania na choroby serca należą sportowcy, zawodowi kierowcy, osoby pracujące w nocy oraz osoby na odpowiedzialnych i stresujących stanowiskach. W zawodach tych układ krążenia jest szczególnie obciążany przez wielogodzinną, ciężką pracę, z małą aktywnością fizyczną. Szczególnie szkodliwa jest praca zmianowa i nocna, ponieważ zaburzenie gospodarki hormonalnej doprowadza do silnego obciążenia układu krążenia.

Wyniki najnowszych badań pokazują, że osoby, które pracują 10 godzin dziennie i więcej mają znacznie zwiększone ryzyko chorób serca. W grupie tej wyszczególniony został przede wszystkim zawał serca i śmierć z jego powodu.

4. Jakie są przyczyny chorób serca?

Choroby serca najczęściej „chodzą parami", tworząc tzw. błędne koło układu krążenia. Najczęstszą chorobą układu krążenia jest choroba niedokrwienna serca. Aż 90% przypadków choroby niedokrwiennej serca wywołanych jest przez miażdżycę naczyń wieńcowych. Miażdżyca powstaje na podłożu hipercholesterolemii. Objawy i przebieg choroby dodatkowo nasila nadciśnienie. Jednym z obrazów choroby niedokrwiennej serca jest zawał serca. Zawał, czyli martwica mięśnia sercowego, prowadzi do uszkodzenia serca i zaburzenia jego funkcji. Zawał może prowadzić do niewydolności serca i zaburzeń rytmu serca. Niewydolność serca może być także wywołana przez nadciśnienie tętnicze.

Nie tylko miażdżyca i nadciśnienie tętnicze wywołują choroby serca. Dodatkowymi czynnikami, które nakręcają sercową spiralę są: nadwaga i otyłość oraz cukrzyca. Przewlekłe i źle leczone infekcje mogą być odpowiedzialne za różne choroby i wady serca. Jak widać większość chorób serca może wywoływać kolejne zaburzenia, a czynniki ryzyka są takie same dla całego układu krążenia.

5. Związek wysokiego poziomu cholesterolu z chorobami serca

Cholesterol to podstawowy tłuszcz w naszym organizmie. Każdy rodzaj tłuszczu jest metabolizowany w jelitach właśnie do cholesterolu. Do jego transportu we krwi potrzebne są odpowiednie cząstki, tzw. lipoproteiny – HDL lub LDL. Różnica między lipoproteinami polega na tym, że lipoproteiny HDL, zwane także dobrym cholesterolem, oczyszczają naczynia krwionośne z cholesterolu, a LDL powodują zwiększenie ogólnej puli cholesterolu. Oczywiście poza samą ilością i stosunkiem procentowym lipoprotein, ważne jest także całkowite stężenie cholesterolu we krwi. Badanie sprawdzające jednocześnie wszystkie te parametry nosi nazwę lipidogramu.

Długotrwały wpływ wysokich stężeń cholesterolu nie pozostaje bez wpływu na komórki naszego organizmu. Wysoki poziom cholesterolu całkowitego i cholesterolu LDL oraz niski poziom cholesterolu HDL to klasyczny profil promiażdżycowy. Oznacza to, że sytuacja taka zwiększa ryzyko miażdżycy. To właśnie nadmiar cholesterolu odkłada się w ścianie naczyń tworząc blaszki miażdżycowe i będąc powodem zakrzepicy i zatorów.

6. Dlaczego miażdżyca związana jest z większością chorób serca?

Miażdżyca (*atherosclerosis*) to najczęstsza choroba tętnic. Jak już zostało wspomniane, do rozwoju miażdżycy przyczynia się przede wszystkim wysoki poziom cholesterolu. Drugim czynnikiem jest nadciśnienie tętnicze. W ścianie tętnic dochodzi najpierw do zapalenia śródbłonka. Następnie przez uszkodzony śródbłonek do ściany tętnic wnikają lipoproteidy LDL (tzw. „zły” cholesterol). W ścianie tętnic tworzą się tzw. blaszki miażdżycowe, które zbudowane są z cholesterolu, komórek stanu zapalnego, tkanki łącznej oraz komórek mięśniowych.

Tworzenie się blaszki miażdżycowej prowadzi do trzech ważnych konsekwencji: zwężania światła naczynia, usztywniania się ściany tętnicy oraz tworzenia się ognisk zakrzepicy i materiału zatorowego. Zwężenie światła tętnicy może być krytyczne i prowadzić do niedokrwienia i niedotlenienia tkanek, a w przypadku mięśnia sercowego – do zawału.

7. Czynniki ryzyka chorób serca

Podstawowe czynniki ryzyka chorób serca to:
1. Nadciśnienie tętnicze – nadciśnienie tętnicze rozpoznaje się, gdy w co najmniej dwóch niezależnych pomiarach ciśnienie skurczowe przekracza 140 mmHg, a rozkurczowe 90 mmHg.
2. Nadwaga i otyłość – do rozpoznania nadwagi i otyłości służy wskaźnik BMI. Nadwagę rozpoznajemy po przekroczeniu 25 punktów w skali BMI, natomiast otyłość od 30 punktów. Współczynnik ten powstaje po podzieleniu masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wzrostu ciała podanego w metrach.
3. Cholesterol - norma dla cholesterolu całkowitego we krwi wynosi < 200 mg/dl (< 5,2 mmol/l), dla „dobrego” cholesterolu HDL >35 mg/dl (0,9 mmol/l) dla mężczyzn i >40 mg/dl (1,0 mmol/l) dla kobiet oraz dla „złego” cholesterolu LDL < 135 mg/dl (< 3,5 mmol/l).
4. Miażdżyca.
5. Cukrzyca i nietolerancja glukozy.
6. Stres.
7. Nikotynizm i alkoholizm.

Do czynników od nas niezależnych należy płeć, wiek, predyspozycje genetyczne i choroby serca w rodzinie. Poza tym wpływ na zdrowie układu krążenia mają również: poziom wykształcenia, rodzaj wykonywanej pracy, stan cywilny, stan socjoekonomiczny, osobowość typu A oraz zaburzenia snu.

8. Jak stres obciąża układ krwionośny?

Często słyszymy od zdenerwowanych osób – „zaraz dostanę zawału". Faktycznie obserwujemy występowanie zawału podczas sytuacji wzbudzających strach, silne pobudzenie emocjonalne lub zdenerwowanie. Sam stres nie może jednak wywołać zawału serca – konieczna jest obecność przewlekłego procesu chorobowego toczącego się w naczyniach wieńcowych.

Stres pobudza układ nerwowy, a także stymuluje układ hormonalny do zwiększonej produkcji hormonów stresu. Stres jest mechanizmem obronnym, zaprogramowanym w naszym mózgu od pokoleń, jako sposób na walkę z sytuacją uznaną za niebezpieczeństwo. To dzięki niemu nasz organizm mobilizuje się do różnych wyzwań. Długotrwały stan takiego pobudzenia doprowadza jednak do złych konsekwencji.

Do hormonów stresu zaliczamy adrenalinę i noradrenalinę, jako hormony szybko wpływające na nasz organizm, oraz kortyzol – odpowiedzialny za długoterminowe skutki przewlekłego stresu. To właśnie kortyzol powoduje obniżenie odporności, wzrost krzepliwości krwi, zmniejszoną tolerancję glukozy i otyłość.

9. Objawy chorób serca

Choroby serca często dają podobne objawy, choć przyczyny i patomechanizm mogą się różnić. O chorobie serca może świadczyć: duszność, ból serca lub ból w klatce piersiowej, uczucie kołatania serca, obrzęki, utrata przytomności (omdlenia), bóle i zawroty głowy.

Choroba niedokrwienna serca najczęściej objawia się charakterystycznym bólem dławicowym. Jest to ból, który lokalizuje się za mostkiem, ma charakter przyszywający, palący, zaciskający, dławiący. Może promieniować do żuchwy, szczęki lub szyi oraz barku i ramion. Ból pojawia się w czasie wysiłku lub stresu, albo pod wpływem zimna i innych czynników zewnętrznych. Niestety pierwszym objawem choroby niedokrwiennej serca może być zatrzymanie krążenia i nagły zgon sercowy.

Ostra niewydolność serca to stan zagrożenia życia. Może prowadzić do obrzęku płuc, wstrząsu kardiogennego, hipotonii (spadku ciśnienia) i objawów niedokrwienia tkanek obwodowych. Dla przewlekłej niewydolności serca charakterystyczne jest pogorszenie tolerancji wysiłku, postrzegane przez pacjentów jako spadek kondycji. Oprócz tego zauważyć można duszność, kaszel, obrzęki obwodowe, tachykardię, bladość i ochłodzenie skóry, czasem ból brzucha.

W przypadku arytmii klasycznym objawem jest uczucie kołatania serca, które najczęściej towarzyszy tachykardii, czyli przyspieszeniu bicia serca powyżej 100 uderzeń na minutę. W przypadku bradykardii, czyli zwolnieniu akcji serca poniżej 50 uderzeń na minutę, może dojść do zawrotów głowy i omdleń.

10. Powikłania chorób serca

Dlaczego tak ważne jest zapobieganie chorobom serca? Powikłania chorób serca prowadzą do inwalidztwa, częstych hospitalizacji, pogorszenia jakości życia oraz przedwczesnych zgonów.

Choroby serca nierzadko wzajemnie się wywołują, dlatego w powikłaniach można wpisać inne dolegliwości sercowe, takie jak: migotanie i trzepotanie przedsionków oraz inne zaburzenia rytmu serca, niewydolność serca, kardiomiopatie oraz choroby wsierdzia i osierdzia. Najgorszym powikłaniem jest nagły zgon sercowy.

11. Diagnostyka

Program profilaktyki chorób serca nie może obejść się bez odpowiednich badań diagnostycznych i kontrolnych. Profilaktyka musi być bowiem dostosowana do naszych potrzeb i ukierunkowana na odpowiednie czynniki ryzyka. Dlatego okresowo należy wykonywać badania lekarskie, takie jak pomiar masy i wysokości ciała, pomiar ciśnienia krwi, pomiar glikemii, badanie stężenia cholesterolu i lipidogram.

Ogromne znaczenie ma wczesne wykrywanie chorób układu krążenia u dzieci i młodzieży. Już od najmłodszych lat należy wyłapywać nieprawidłowości w badaniach przesiewowych, ponieważ dzieci nie chorują jedynie na wady serca. Zdarzają się przypadki bardzo wczesnego nadciśnienia oraz chorób zapalnych mięśnia sercowego, które mogą prowadzić do trwałego uszkodzenia serca.

Badania laboratoryjne

Do podstawowego panelu badań laboratoryjnych zaliczamy lipidogram, czyli badanie stężenia cholesterolu całkowitego, HDL i LDL oraz poziomu trójglicerydów. Jest to badanie pobierane z krwi pacjenta. Wykonuje się je rano i na czczo.

Badanie EKG

Badanie EKG jest podstawową metodą diagnostyczną umożliwiającą weryfikację różnych chorób serca. Badanie jest nieinwazyjne, bezbolesne, tanie i łatwo dostępne. Badanie polega na przyklejeniu pacjentowi elektrod w różnych miejscach na klatce piersiowej oraz na nadgarstkach i kostkach. Elektrody rejestrują pracę serca, która zapisywana jest w formie wykresu drukowanego przez aparat. Dzięki EKG lekarz może nie tylko rozpoznać zawał, ale także inne nieprawidłowości – wady serca czy zaburzenia jego rytmu.

12. Profilaktyka chorób serca

Profilaktyka chorób serca polega przede wszystkim na modyfikacji czynników ryzyka tych chorób. Musimy obniżać poziom cholesterolu całkowitego i LDL, które odpowiedzialne są za rozwój miażdżycy tętnic. Koniecznie musimy walczyć z nadciśnieniem, nawet o niskich wartościach. Narażenie układu krążenia nawet na niewielki wysiłek, który jednak ciągnie się latami, ostatecznie i tak doprowadzi do przeciążenia serca i jego niewydolności. Walka z nadwagą i otyłością, jednocześnie stanowi profilaktykę cukrzycy. Na koniec należy pamiętać o walce ze stresem, przewlekłym zmęczeniem i nadmiernym napięciem.

Jak ćwiczyć, aby serce było zdrowe?

Serce kocha umiar. Jak każdy mięsień wymaga treningu i ćwiczeń, ale niezbyt forsownych. Idealnym rozwiązaniem jest wykonywanie codzienne wysiłku fizycznego przez pół godziny. Dla osób młodych (poniżej 40. roku życia) schemat ten można rozszerzyć o dłuższe treningi dwa razy w tygodniu. Kolejnym krokiem jest wybór rodzaju ćwiczeń. Serce nie lubi ciężkiego wysiłku, takiego jak ćwiczenia na siłowni, gimnastyka etc. Powinniśmy wybrać ogólnorozwojowe sporty, które nie obciążają stawów i mięśni, na przykład pływanie, jazda na rowerze i bieganie. Osoby starsze z powodzeniem mogą wybrać długie, spokojne spacery.

Dieta najlepsza na serce

Pomimo istnienia wielu zaleceń dietetycznych dla osób z chorobami serca, należy pamiętać, że najważniejsza jest indywidualizacja diety. Zawsze należy uwzględnić inne problemy i dolegliwości, np. chorobę wrzodową, zespół jelita drażliwego oraz dominujący czynnik ryzyka chorób serca. Jeżeli chorujemy na nadciśnienie, nasza dieta powinna być ukierunkowana głównie na zwalczanie tego czynnika. Jeżeli naszym problemem jest cholesterol – musimy stworzyć jadłospis zmniejszający poziom złych tłuszczy.

Dieta śródziemnomorska

Dieta śródziemnomorska zyskała ogromną popularność po wielu badaniach przeprowadzanych na temat ilości zachorowań na choroby serca i układu krążenia w różnych krajach Europy. Okazało się, że w krajach basenu Morza Śródziemnego, takich jak Kreta, Grecja i południowa część Włoch, procent zachorowań jest znacznie mniejszy niż w innych krajach Europy.

Dieta śródziemnomorska jest przede wszystkim bardzo dobrze zbilansowana, dlatego można ją stosować przez całe życie. Bazuje ona na pokarmach bogatych w błonnik, witaminy, antyoksydanty, mikro- i makroelementy oraz nienasycone kwasy tłuszczowe. Eliminuje natomiast szkodliwe tłuszcze, takie jak nasycone kwasy tłuszczowe, które szczególnie przyczyniają się do rozwoju hipercholesterolemii, a w konsekwencji miażdżycy. Dlatego powinniśmy ograniczyć spożycie czerwonego mięsa.

Podstawę diety śródziemnomorskiej stanowią surowe warzywa, pełnoziarniste pieczywo, chudy drób, ryby, kasze i makarony oraz owoce morza. Nierozłącznym elementem niemal każdego posiłku jest oliwa z oliwek lub z pestek winogron.

Okazało się również, że jest to doskonała dieta dla osób, które muszą zrzucić trochę kilogramów. Choć efektów nie widać od razu, wynik utrzymuje się długo. W diecie śródziemnomorskiej nie ma miejsca na zajadanie się czekoladą i innymi wysokokalorycznymi przekąskami. Zamiast tego do dyspozycji mamy warzywa i owoce lub delikatnie słodzone, najlepiej miodem, pełnoziarniste produkty.

W diecie śródziemnomorskiej królują specyficzne przyprawy. Poza świeżymi ziołami podstawę stanowią czosnek i cebula. Nie tylko są to aromatyczne przyprawy, ale także świetne źródło antyoksydantów. Czosnek od wieków słynie ze swojego przeciwzapalnego działania.

Okazało się również, że wiele polskich warzyw może zastąpić elementy klasycznej diety śródziemnomorskiej, które w naszym kraju są trudne do zdobycia. Ryby, takie jak morszczuk, mintaj, dorsz i makrela, mogą zastąpić nam owoce morza. Suszone figi i daktyle z powodzeniem mogą zostać zamienione na suszone morele i jabłka. Owoce leśne, jabłka i truskawki bogate są w witaminę C. Do potraw z oliwą z oliwek doskonale nadają się: bakłażany, kabaczek, cukinia, sałata oraz pestki słonecznika.

Dieta przeciwnadciśnieniowa

W nadciśnieniu należy stosować dietę niskosodową. Istnieje kilka sposobów na ograniczenie ilości soli w naszych potrawach. Przede wszystkim nie wolno solić potraw przed spróbowaniem. Próba zmniejszenia słoności potraw, to walka ze smakiem wyrabianym przez lata. Należy początkowo przymusić się do spożywania potraw mniej słonych. Sól kuchenną można zastąpić świeżymi lub suszonymi ziołami, np. bazylią, tymiankiem, estragonem, koperkiem, zieloną pietruszką, majerankiem. Należy unikać produktów typu instant i wysoko przetworzonych (takich jak sosy w proszku), gotowych produktów, śledzi, wysoko przetworzonych wędlin i konserw mięsnych, serów żółtych, topionych i typu feta. Oczywiście niedopuszczalne jest jedzenie fast foodów.

W dzisiejszych czasach coraz więcej potraw i produktów zawiera tzw. ukrytą sól. Pieczywo, nabiał, mięso (nawet surowe), przekąski i chipsy – kupujemy te produkty w postaci gotowej do spożycia lub nawet sami dodatkowo je dosalamy. Musimy zatem unikać dodawania soli najlepiej od najwcześniejszych lat. Sól kuchenną można zastąpić dostępną w aptekach solą sodowo-potasową. Nie można jej jednak stosować w cukrzycy i chorobach nerek. Nadciśnieniowcom zaleca się ograniczenie ilości spożywanej soli do 3-6 g/dobę.

Co i jak jeść?

1. Zbilansowana dieta

Jest to pierwszy i najważniejszy punkt każdej diety. Żadna dieta, w której zachwiane będą odpowiednie proporcje składników odżywczych nie będzie zdrowa. Niezależnie od tego, ile jemy, stosunek składników odżywczych zawsze powinien być taki sam. Zbilansowana dieta zawiera 50-55% cukrów, 30% tłuszczów i 15-20% białka.

2. Zdrowe tłuszcze

Musimy zminimalizować ilość nasyconych kwasów tłuszczowych. Zamiast tego szukajmy produktów z nienasyconymi kwasami tłuszczowymi, takich jak oliwa z oliwek, olej z pestek winogron, olej rzepakowy, słonecznikowy i lniany. Na oliwie z oliwek oraz oleju rzepakowym z powodzeniem można smażyć potrawy. Oliwa z oliwek zawiera jednonienasycone kwasy tłuszczowe oraz witaminę E (antyoksydant), które mają naturalne działanie przeciwmiażdżycowe.
Z tłustych potraw należy polubić tłuste ryby bogate w kwasy omega-3, takie jak: sola, tuńczyk, łosoś oraz owoce morza. Ponadto ryby są źródłem pełnowartościowego białka. Czerwone mięso spróbujmy zastąpić białym (kurczak, indyk).

3. Warzywa i owoce

Dla zdrowego serca powinniśmy spożywać minimum pół kilograma warzyw i owoców dziennie. Szczególny nacisk kładzie się na cytrusy, warzywa strączkowe oraz orzechy. Są one źródłem witamin i mikroelementów, a także błonnika i flawonoidów. Orzechy zawierają

dodatkowo dużo magnezu, który bardzo korzystnie wpływa na przewodzenie impulsów nerwowych i prawidłowy rytm serca.

4. Produkty zbożowe – więcej błonnika
Należy zwiększyć ilość błonnika pokarmowego w diecie, który zmniejsza wchłanianie tłuszczów z przewodu pokarmowego i pomaga obniżyć cholesterol. W tym celu najlepiej zastąpić wyroby mączne produktami pełnoziarnistymi, które powinniśmy spożywać 5-6 razy dziennie. Ziarna zbóż powinny znaleźć się w naszym jadłospisie także jako dodatek do innych potraw, nie tylko w formie pieczywa.

5. Zdrowe cukry
Zdrowe cukry, to cukry złożone, które przed przyswojeniem przez organizm muszą zostać rozłożone. Unikamy zatem cukrów prostych, które obecne są w słodyczach i owocach. Unikajmy owoców bardzo słodkich, z małą ilością miąższu – czyli ubogich w błonnik.

6. Chudy nabiał
Tłuste mleko i przetwory mleczne zastąpmy chudym twarogiem i jogurtem naturalnym. Nabiał jest doskonałym źródłem witaminy D, wapnia i fosforów pomagających w utrzymaniu gospodarki wapniowej i wodno-elektrolitowej.

7. Dużo pij
Nasze zapotrzebowanie na płyny to minimum 1,5 litra dziennie. Płyny wspomagają pracę nerek, przeciwdziałając nadciśnieniu, oraz rozrzedzają krew, zapobiegając zakrzepom. Nie każdy płyn nadaje się jednak do nawadniania. Niektóre płyny mają działanie moczopędne, co oznacza, że paradoksalnie prowadzą do odwodnienia. Działanie takie mają: kawa, herbata, słodkie napoje. Dlatego też poza tymi płynami powinniśmy wypić dziennie 1,5 litra w postaci zwykłej wody mineralnej lub słabej herbaty (najlepiej zielonej lub ziołowej).

8. Unikaj smażenia
Poza samą zmianą jadłospisu powinniśmy zmodyfikować również sposób przyrządzania przez nas potraw. Przerzućmy się ze smażenia na głębokim tłuszczu na gotowanie w wodzie, na parze, w folii lub na ruszcie.

9. Przyprawy i zdrowe dodatki do potraw
Gotując i przygotowując potrawy przypomnijmy sobie o dobrym wpływie świeżych ziół i przypraw (bazylii, rozmarynu, oregano, tymianku, szałwii, kminku). Spróbujmy zastąpić nimi sól. Nie oszczędzajmy także czosnku i cebuli, które mają naturalne działanie przeciwzapalne.

10. Pamiętaj o potasie
Potas jest naturalnym pierwiastkiem przeciwdziałającym nadciśnieniu. Dlatego pamiętaj, aby nigdy nie zabrakło go w diecie. Znajdziesz go w zielonych warzywach liściastych (natce pietruszki, brukselce), pomidorach, ziemniakach, warzywach strączkowych (grochu, fasoli, soi) oraz owocach (bananach, brzoskwiniach, czarnych porzeczkach, morelach, winogronach). Uzupełnianie potasu suplementami diety nie przynosi dobrych korzyści.

Czego unikać?

1. Unikaj produktów zawierających nasycone kwasy tłuszczowe i kwasy typu trans. Należą do nich masło, margaryny i ciasta oraz wszelkie produkty pieczone na ich bazie.

2. Ogranicz spożycie soli i produktów bogato sodowych. Osoby z grup ryzyka rozwoju chorób serca nie powinny przekraczać 4 g sodu na dzień.

3. Ogranicz spożywanie czerwonego mięsa i produktów pochodzenia zwierzęcego, zawierających złe tłuszcze zwierzęce (czyli tłuszcze nasycone), ponieważ przyczyniają się one do rozwoju miażdżycy.

4. Ogranicz spożycie cukrów prostych i słodyczy - niekorzystnie wpływają na gospodarkę lipidową.

5. Ogranicz spożycie mielonej kawy oraz mocnej herbaty. Nawet w niewielkich ilościach mogą obciążać nasz układ krwionośny, poprzez przyspieszenie akcji serca i wzrost ciśnienia krwi. Kawa rozpuszczalna podczas obróbki technicznej traci swoje właściwości hypertensyjne.

6. Ogranicz spożycie alkoholu. Wbrew powszechnej opinii każdy rodzaj alkoholu (piwo, wódka, ale również wino) może podnosić ciśnienie. Oczywiście stopień tego wpływu zależy od ilości wypitego alkoholu. Efekty ograniczenia alkoholu widać niemal natychmiast.

7. Koniecznie rzuć palenie.

Walka z otyłością

Jeżeli chcemy zrzucić nadmiar kilogramów, nie możemy działać agresywnie. Wszyscy znamy efekt jo-jo, ale nie każdy wie, jak szkodliwy wpływ na układ krążenia mają wahania naszej wagi. Ćwiczenia i dieta muszą być wprowadzane jednocześnie i krok po koku. W przypadku dużej otyłości możemy zastosować dietę niskokaloryczną (1000-1500 kcal). Pamiętajmy jednak, że optymalne tempo odchudzania obejmuje utratę wagi nie większą niż 0,5 kg tygodniowo.

Dieta a cholesterol

Jeżeli dominującym problemem zdrowotnym jest u nas cholesterol, musimy zrezygnować z rzeczy, które podnoszą jego poziom w naszym organizmie. Do produktów takich należą: tłuszcz zwierzęcy, żółtka jaj i kawa mielona. Te trzy produkty stanowią zmorę osób z hipercholesterolemią i wymagają bezwzględnego ograniczenia. W walce z nadmiarem cholesterolu z pomocą przychodzi błonnik pokarmowy, który wiąże tłuszcze w jelicie, a także naturalne przeciwutleniacze, czyli witaminy A, C i E.

Pomoc psychologa

Walka ze stresem powinna obejmować zmniejszanie narażenia na stres w przyszłości oraz techniki relaksacyjne i minimalizujące jego skutki. W tym celu pomocny może okazać się psycholog. Dysponują oni różnymi metodami, które pomagają zmniejszyć ilość przewlekłego stresu oraz jego skutki, a także potrafią doradzić jak doraźnie walczyć z problemami w sytuacjach stresowych.
Ćwiczenia relaksacyjne polegają m.in. na równomiernym oddychaniu, uspokajaniu ciała i umysłu. Bardzo ważny jest też odpoczynek od sytuacji stresowych i odreagowanie od zwykłej codzienności. W tym celu zaleca się głównie aktywny wypoczynek, najlepiej sport – dostosowany do naszej wydolności, kondycji i zdrowia.