29 listopada 2023

Chroń swoje serce

Według Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego, każdego roku niemal 75 tys. osób w Polsce doświadcza udaru mózgu, a 80 tys. – zawału serca. Z powodu chorób sercowo-naczyniowych umiera u nas prawie dwukrotnie więcej ludzi niż w pozostałych krajach Unii Europejskiej. Przy okazji Światowego Dnia Serca piszemy więc o tym, jak zadbać o zdrowie swojego serca i zmniejszyć ryzyko zachorowania.

- **Stosuj zdrową i zbilansowaną dietę**

Zdrowa, zbilansowana dieta ma kluczowe znaczenie dla utrzymania zdrowego serca i układu krążenia. Powinna uwzględniać szeroką gamę nieprzetworzonej żywności, w tym dużo owoców i

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

warzyw, produkty pełnoziarniste, orzechy oraz żywność o niskiej zawartości tłuszczów nasyconych, cukrów i soli.

- **Ćwicz regularnie**

Aby poprawić i utrzymać zdrowie, wystarczy 30 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności pięć dni w tygodniu. Dorośli (w wieku 18–65 lat) i seniorzy (65+) powinni starać się wykonywać co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub co najmniej 75 minut aktywności fizycznej o dużej intensywności tygodniowo. Postaraj się, aby aktywność fizyczna stała się stałym elementem Twojego życia: korzystaj ze schodów zamiast z windy, wysiadaj z autobusu kilka przystanków wcześniej i resztę drogi przejdź pieszo. Aktywność to także świetny sposób na radzenie sobie ze stresem i kontrolowanie masy ciała.

- **Utrzymuj zdrową wagę ciała**

Obniżanie ryzyka nadwagi i otyłości zwykle polega na zmniejszeniu liczby kalorii spożywanych z tłuszczów i cukrów, zwiększaniu dziennego spożycia owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych i orzechów oraz regularnych ćwiczeniach.

- **Unikaj używania tytoniu**

Jeśli rzucisz palenie, ryzyko choroby niedokrwiennej serca zmniejszy się o połowę w ciągu roku i z czasem powróci do normalnego poziomu. Unikaj środowisk wypełnionych dymem – narażenie na bierne palenie znacznie zwiększa ryzyko zawału serca. Wszystkie formy tytoniu są szkodliwe i nie ma bezpiecznego poziomu narażenia na tytoń. Jeśli masz problemy z rzuceniem palenia, skonsultuj się ze swoim lekarzem.

- **Unikaj alkoholu**

Podobnie jak w przypadku tytoniu, nie ma bezpiecznego poziomu spożycia alkoholu, a jego szkodliwe skutki znacznie przewyższają potencjalne korzyści ochronne. Chociaż mniejsze picie może zmniejszyć ryzyko chorób układu krążenia, dowody wskazują, że idealną sytuacją dla zdrowia jest niepicie w ogóle. Nawet osoby pijące umiarkowanie zauważają korzyści zdrowotne, gdy przestają pić alkohol.

- **Naucz się radzić sobie ze stresem**

Stres może zwiększać ryzyko chorób serca, zwłaszcza u kobiet. Ćwiczenia, głębokie oddychanie, rozluźnianie mięśni – to tylko niektóre techniki, które mogą okazać się pomocne. Jeśli sytuacja zaczyna wymykać się spod kontroli, nie bój się zwrócić się o profesjonalną pomoc.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- **Znaj swoje liczby**

Znajomość liczb jest ważną częścią utrzymania zdrowego serca. Regularne sprawdzanie ciśnienia krwi, poziomu cholesterolu i cukru we krwi jest ważne, by pomóc określić i kontrolować ryzyko rozwoju chorób układu krążenia.

- **Zażywaj leki zgodnie z zaleceniami**

Jeśli ryzyko wystąpienia choroby serca lub udaru jest wyższe, może być konieczne przyjmowanie leków w celu jego reukcji.

- **Rozpoznaj sygnały ostrzegawcze**

Im szybciej zwrócisz się o pomoc, tym większe są szanse na całkowite wyzdrowienie.

Źródło: https://world-heart-federation.org/what-is-cvd

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT