Kategoria: Profilaktyka 3.5 min

opr. merytoryczne: prof. dr hab. n. med. Marcin Grabowski

NA CZYM POLEGA LECZENIE CHORÓB SERCA I NACZYŃ?

Choroby sercowo - naczyniowe to schorzenia powodujące nieprawidłowe funkcjonowanie układu krwionośnego, a co za tym idzie upośledzenie rozprowadzania tlenu i substancji odżywczych w organizmie. Mogą one prowadzić do ciężkich urazów, a nawet śmierci pacjenta, dlatego bardzo ważna jest prawidłowa i skuteczna terapia.

Leczenie schorzeń sercowo - naczyniowych nie obejmuje tylko odpowiedniej farmakoterapii. Ważne jest również zaangażowanie pacjenta. Zmiana stylu życia oraz nawyków pełni kluczową rolę w leczeniu i profilaktyce chorób naczyń i serca.
Pacjent może leczyć swoje serce:

Odpowiednią dietą

By dobrze zadbać o swój układ sercowo - naczyniowy, powinniśmy zacząć od prawidłowej diety. To, co jemy bardzo wpływa na nasz ogólny stan zdrowia.
Powinniśmy zacząć od ograniczenia produktów wysokotłuszczowych, czyli żywności przetworzonej oraz smażonej na głębokim tłuszczu, ale również czerwonego mięsa, które, jak wymienione wcześniej produkty, zawiera dużo cholesterolu LDL, którego nadmiar gromadzi się w naczyniach krwionośnych tworząc złogi miażdżycowe.
Kolejną grupą produktów, której powinniśmy unikać są produkty pszenne. Węglowodany proste w nich zawarte rozkładane są bardzo szybko w organizmie powodując skok cukru we krwi. Takie wahania powodują nagły wyrzut insuliny, co w dłuższej perspektywie może prowadzić do insulinooporności, której następstwem może być cukrzyca. Zawierają one również dużo soli, która w nadmiarze może być przyczyną chorób układu serca oraz naczyń.

Wprowadzeniem do swojego życia aktywności fizycznej

Zadbajmy również o swoje ciało. Dzięki aktywności fizycznej poprawia się nasze samopoczucie oraz wzmacnia odporność. Ponadto ćwiczenia kilka razy w tygodniu zapobiegają otyłości. Optymalna ilość aktywności dla osób o siedzącym trybie życia to od 3 godz. - 5 godz. aktywności fizycznej tygodniowo. Ilość ta obejmuje każdy rodzaj treningu: aeorobowy - np. bieg; lub siłowy - np. podnoszenie ciężarów.

Umiarem w spożywaniu alkoholu

Alkohol to trucizna, która spożywana w nadmiarze może stać się przyczyną wielu chorób. Spożywany w nadmiarze podnosi poziom trójglicerydów. Może również powodować nadciśnienie tętnicze, które jest częstą przyczyną zawału serca.
Dodatkowo jest on bardzo kaloryczny, a nadmiar kalorii w diecie prowadzi do otyłości oraz cukrzycy, która jest jednym z czynników ryzyka chorób układu sercowo - naczyniowego.

Wyeliminowaniem nałogów

Palenie wyrobów tytoniowych zwiększa prawdopodobieństwo zachorowalności na schorzenia układu sercowo - naczyniowego. Związki chemiczne zawarte w dymie papierosowym powodują zwiotczenie naczyń krwionośnych. Dodatkowo u osób palących zwiększone jest ryzyko zachorowalności na choroby takie jak: miażdżyca, zawał serca, choroba wieńcowa czy choroba tętnic obwodowych.

W niektórych przypadkach niezbędne jest leczenie farmakologiczne czy hospitalizacja. Jeśli powyższe czynności nie wystarczą, lekarz może wprowadzić:

1. Leki kontrolujące ciśnienie tętnicze

Takie jak beta-adrenolityki, inhibitory konwertazy, angiotensyny, diuretyki oraz antagoniści wapnia.
Rozkurczają one naczynia krwionośne ułatwiając przepływ krwi, a co za tym idzie rozprowadzanie tlenu i substancji odżywczych w obrębie organizmu. Ponadto zmniejszają ilość wody w organizmie i zwalniają akcje serca.

2. Leki stosowane w niewydolności serca

Takie jak inhibitory konwertazy, beta-adrenolityki i diuretyki.
Mają działanie poprawiające kurczliwość, odwadniają organizm oraz zwiększają siłę pracy serca.

3. Leki stosowane w chorobie wieńcowej

Takie jak beta - adrenolityki oraz statyny.
Zwalniają akcje serca, poprawiaj jego ukrwienie oraz zmniejszają miażdżycę.