



Broszura edukacyjno-informacyjna

Badanie zagrożenia populacji polskiej chorobami układu krążenia -



Ministerstwo
Zdrowia



planuję długie życie.pl



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia na lata 2022-2032, finansowane przez Ministra Zdrowia

Tekst:

mgr Anna Mizerska

prof. dr hab. n. med. Piotr Dobrowolski

prof. dr hab. n. med. Aleksander Prejbisz

Narodowy Instytut Kardiologii

Stefana kardynała Wyszyńskiego

Państwowy Instytut Badawczy

Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia
na lata 2022-2032, finansowane przez Ministra Zdrowia

Warszawa 2024

W swoich rękach trzymasz poradnik „10 DLA SERCA”, którego celem jest zwiększenie Twojej świadomości na temat profilaktyki chorób serca i zachęcenie do podejmowania konkretnych działań na rzecz Twojego zdrowia.

Znajdziesz tu jasne i proste wskazówki, które możesz wdrożyć w swoim codziennym życiu, aby zadbać o zdrowie serca. Każdy krok został zaprojektowany tak, abyś mógł dostosować go do swoich indywidualnych potrzeb i możliwości, przez co profilaktyka stanie się bardziej dostępna i skuteczna.

Dzięki temu poradnikowi, Twoje serce będzie w lepszej kondycji, a Ty będziesz mógł cieszyć się dłuższym i bardziej aktywnym życiem.



I 10-tka dla serca



Pamiętaj! Dla zdrowia i kondycji serca istotne jest, aby kontrolować każdy z 10 obszarów ryzyka przedstawionych powyżej. Tylko kompleksowe działanie przyniesie zamierzony efekt.

I Nadciśnienie

Wartość zmierzonego w gabinecie lekarskim skurczowego ciśnienia tętniczego ≥ 140 mmHg i/lub rozkurczowego ciśnienia tętniczego ≥ 90 mmHg pozwala na rozpoznanie nadciśnienia tętniczego.

Te wartości zostały ustalone na podstawie badań, w których wykazano, że **leczenie chorych z takimi wartościami ciśnienia tętniczego zmniejsza ryzyko sercowo-naczyniowe**.

Ciśnienie tętnicze w pomiarze w gabinecie lekarskim

	Optymalne ciśnienie	Podwyższone ciśnienie	Nadciśnienie tętnicze
skurczowe ciśnienie tętnicze	< 120 mmHg	120-139 mmHg	≥ 140 mmHg
rozkurczowe ciśnienie tętnicze	< 70 mmHg	70-89 mmHg	≥ 90 mmHg

Ciśnienie tętnicze w pomiarze w domu

	Optymalne ciśnienie	Podwyższone ciśnienie	Nadciśnienie tętnicze
skurczowe ciśnienie tętnicze	< 120 mmHg	120-134 mmHg	≥ 135 mmHg
rozkurczowe ciśnienie tętnicze	< 70 mmHg	70-84 mmHg	≥ 85 mmHg



Pamiętaj! Obniżenie ciśnienia tętniczego wiąże się z istotnym zmniejszeniem ryzyka zdarzeń sercowo-naczyniowych i zgonu. Kontroluj swoje ciśnienie.



W ostatnich latach kładzie się nacisk na ocenę ciśnienia tętniczego poza gabinetem lekarskim z wykorzystaniem całodobowej rejestracji i pomiarów domowych.

I Choroba otyłościowa

Otyłość jest chorobą przewlekłą, charakteryzującą się nadmiernym nagromadzeniem tkanki tłuszczowej, prowadzącą do wzrostu masy ciała powyżej wartości prawidłowych. Ma charakter przewlekły i wiąże się z powikłaniami metabolicznymi, kardiologicznymi, onkologicznymi oraz innymi.



BMI (ang. body mass index) - powszechnie wykorzystywany wskaźnik do rozpoznania nadwagi/otyłości

$$BMI = \frac{\text{masa ciała (w kilogramach)}}{\text{wzrost}^2 \text{ (w metrach)}}$$

Optymalne

Nadwaga

Otyłość

18,5-24,9

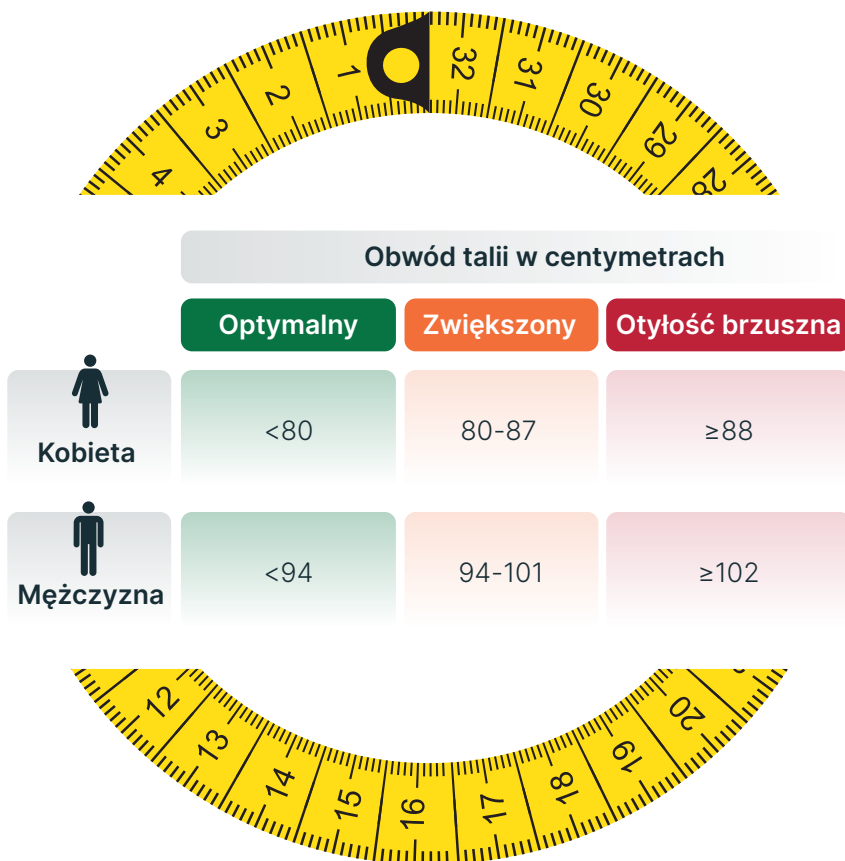
25-29,9

≥30



Ważne! Poza zawartością tłuszczu w organizmie istotne jest również jego rozmieszczenie. Tłuszcz zgromadzony w jamie brzusznej (tłuszcz trzewny) jest związany z większym ryzykiem chorób układu krążenia niż tłuszcz podskórny.

Obecnie podkreśla się znaczenie oceny otyłości brzusznej, która w jeszcze większym stopniu niż otyłość wyrażana wskaźnikiem masy ciała (BMI) koreluje z ryzykiem zgonu oraz rozwoju chorób układu krążenia.



Poznaj korzyści wynikające z obniżenia masy ciała



Jak rozpocząć redukcję masy ciała?

Stosując Talerz Zdrowego Żywienia, konsultując się z dietetykiem i lekarzem.

Poznaj zalecenia zdrowego żywienia opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH-PIB.*

JEDZ WIĘCEJ

- produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze)
- różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców
- nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób)
- ryb (zwłaszcza tłustych morskich)
- produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych
- orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika) - małą garstkę/dzień

ZAMENIAJ

- przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste
- mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy
- słodkie napoje na wodę
- tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek)
- produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser)
- smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie

JEDZ MNIEJ

- soli
- mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (np. kielbas, wędlin, boczku)
- cukru i słodzonych napojów
- produktów przetworzonych (takich jak fast food, słone przekąski, herbatniki, batony) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów



*Opracowanie na podstawie „Zaleceń zdrowego żywienia” Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej,
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>

I Stan przedcukrzycowy/cukrzyca

Jak rozpoznać prawidłowy poziom glukozy we krwi?

	OPTYMALNE	STAN PRZED- CUKRZYCOWY	CUKRZYCA
Stężenie glukozy na czczo [mg/dl (mmol/l)]	<100 (5,6)	100 (5,6) – 125 (6,9)	≥ 126 (7,0)
Stężenie glukozy po dwóch godzinach od podania 75g glukozy (test obciążenia glukozą) [mg/dl (mmol/l)]	<140 (7,8)	140 (7,8) – 199 (11,1)	≥ 200 (11,2)
Hemoglobina glikowana A1c (Hb A1c) w %	<5,7	5,7 – 6,4	≥6,5



Prewencja stanu przedcukrzycowego i cukrzycy

WAŻNE SĄ:



sposób żywienia

- dostosowanie kaloryczności diety
- dieta śródziemnomorska/DASH
- prawidłowe komponowanie posiłków z uwzględnieniem białka, zdrowych tłuszczów i większych ilości błonnika



utrzymanie prawidłowej masy ciała

- BMI w przedziale 18,5-24,9
Obwód talii:
- u kobiet < 80 cm
 - u mężczyzn < 94 cm



regularny wysiłek fizyczny

- > 150 minut umiarkowanego wysiłku fizycznego lub/i 75 minut intensywnego wysiłku fizycznego na tydzień

Leczenie polega na modyfikacji stylu życia i stosowaniu leków hipoglikemizujących.



Zmniejszenie wartości HbA1c o ok. 1% wiąże się z 15-procentowym zmniejszeniem ryzyka wystąpienia zawału serca niezakończonego zgonem.



I Zaburzenia lipidowe



Stężenie cholesterolu całkowitego w osoczu ≥ 190 mg/dl ($\geq 5,0$ mmol/l) lub stężenie cholesterolu LDL w osoczu przekraczające wartości zalecane w danej grupie ryzyka sercowo-naczyniowego to hipercholesterolemia. Wykazano, że stężenie cholesterolu LDL w sposób liniowy koreluje z większym ryzykiem rozwoju chorób sercowo-naczyniowych na podłożu miażdżycy. Wykazano ścisły związek między wartościami stężenia cholesterolu LDL a obecnością miażdżycy i liczbą objętych nią tętnic wieńcowych.

Ocena przesiewowa stężenia cholesterolu powinna być wykonana:



u osób z objawami chorób układu sercowo-naczyniowego



u osób z co najmniej 1 czynnikiem ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego, np.

- nadciśnieniem tętniczym
- zespołem uzależnienia od tytoniu
- cukrzycą
- chorobą otyłościową
- obciążającym wywiadem rodzinnym



u mężczyzn po 40. r.ż.



u kobiet po 50. r.ż.



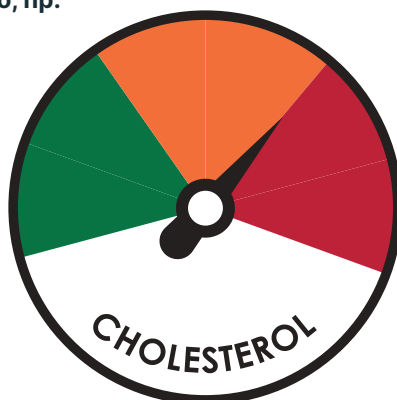
u kobiet po menopauzie



u kobiet z nadciśnieniem lub cukrzycą w ciąży



u zakażonych HIV lub w trakcie terapii HAART



W przypadku stwierdzenia stężenia cholesterolu LDL niewymagającego interwencji nefarmakologicznej/ farmakologicznej wskazane jest powtórzenie badania po 3–5 latach. U osób z hipercholesterolemią, po osiągnięciu docelowego stężenia cholesterolu LDL, badanie należy powtarzać raz na rok.

Cele terapii hipolipemizującej w zależności od ryzyka sercowo-naczyniowego

Ryzyko chorób sercowo-naczyniowych

Stężenie cholesterolu	Ryzyko chorób sercowo-naczyniowych			
	NISKIE	UMIARKOWANE	WYSOKIE	BARDZO WYSOKIE
LDL	<115 mg/dl <3,0 mmol/l	<110 mg/dl <2,6 mmol/l	<70 mg/dl <1,8 mmol/l	<55 mg/dl <1,4 mmol/l
			i ↓ ≥50%*	i ↓ ≥50%*

Dodatkowy cel terapii

Nie-HDL	Dodatkowy cel terapii		
	UMIARKOWANE	WYSOKIE	BARDZO WYSOKIE
	<130 mg/dl <3,4 mmol/l	<100 mg/dl <2,6 mmol/l	<85 mg/dl <2,2 mmol/l



***Jeśli masz wysokie/bardzo wysokie ryzyko chorób sercowo-naczyniowych zalecane jest obniżenie stężenie cholesterolu o co najmniej 50% (LDL, Nie-HDL odpowiednio jak w tabeli).**

Zapytaj swojego lekarza, do której grupy ryzyka sercowo-naczyniowego należysz.

Wyznacz swój cel cholesterolu LDL i nie-HDL!



I Aktywność fizyczna

Krok 1

- **przemieszczaj się aktywnie**
- chodzenie lub jazda na rowerze
- na dalsze trasy wybieraj komunikację miejską zamiast samochodu
- **wsiądź przystanek wcześniej i przespaceruj się**
- wybieraj **schody zamiast windy**
- zamiast siedzieć podczas rozmowy telefonicznej spaceruj z telefonem

Krok 2

- **Znajdź regularną aktywność fizyczną, która sprawi Ci przyjemność**
np.: zorganizowane zajęcia sportowe



Pamiętaj! Praca w gospodarstwie domowym i w ogrodzie to też aktywność fizyczna, jednak nie zastępuje zaplanowanej aktywności fizycznej.

Wykazano, że poziom aktywności fizycznej jest odwrotnie proporcjonalny do śmiertelności u chorych na nadciśnienie tętnicze.
Większa aktywność fizyczna chorych na nadciśnienie tętnicze to:

16-67%

mniej ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych

17-57%

mniej ryzyko zgonu z wszystkich przyczyn



Rec

Recepta na ruch „FITT”

02120000000005658900213

Recepta na ruch „FITT”



CEL:

- poprawa zdrowia sercowo-naczyniowego
- poprawa kondycji ogólnej
- zmniejszenie ryzyka chorób przewlekłych

F – FREQUENCY (CZĘSTOTLIWOŚĆ)

- co najmniej 5 dni w tygodniu
- przy bardziej intensywnych ćwiczeniach min. 3 dni w tygodniu

I – INTENSITY (INTENSYWNOŚĆ)

- dla umiarkowanej aktywności fizycznej:
trudność z rozmową pełnymi zdaniami w trakcie wysiłku
- dla intensywnej aktywności fizycznej:
brak możliwości rozmowy w trakcie wysiłku

T – TIME (CZAS TRWANIA)

- umiarkowana aktywność: co najmniej 150 minut tygodniowo,
np. min. 30-minutowe sesje 5 dni w tygodniu
- intensywna aktywność: co najmniej 75 minut tygodniowo,
np. min. 25-minutowe sesje 3 dni w tygodniu

T – TYPE (TYP AKTYWNOŚCI)

- aerobowe ćwiczenia dynamiczne
np. szybkie chodzenie, bieganie, jazda na rowerze,
pływanie, taniec czy wchodzenie po schodach
- ćwiczenia oporowe (siłowe): co najmniej 2 razy w tygodniu,
aby wzmocnić mięśnie



02120000000005658900213

Pamiętaj, aby skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem nowego programu ćwiczeń, szczególnie jeśli masz istniejące problemy zdrowotne.



I Stres

Jak radzić sobie ze stresem?



Techniki relaksacyjne

Medytacja

skupienie na oddechu i obecnej chwili



zredukować natłok myśli i uspokoić umysł

Ćwiczenia oddechowe

głębokie wdechy i powolne wydechy



uspokoić ciało i umysł, zmniejszając reakcję na stres

Progresywne rozluźnianie mięśni

napinanie i rozluźnianie różnych grup mięśniowych



zredukować fizyczne objawy stresu



Aktywność fizyczna

Ćwiczenia aerobowe

regularna aktywność fizyczna, np. bieganie, jazda na rowerze, pływanie czy szybki marsz



produkcję endorfin, poprawiając nastrój i redukując stres

Joga i tai chi

połączenie fizycznej aktywności z technikami oddychania i medytacją



w osiągnięciu spokoju i równowagi



Zarządzanie czasem

Planowanie i priorytetyzacja

skuteczne zarządzanie czasem, tworzenie list zadań i ustalanie priorytetów



zredukować uczucie przytłoczenia i stresu związanego z obowiązkami

Unikanie przeciążenia

nauka mówienia „nie” i unikanie nadmiernego obciążenia obowiązkami



na lepsze zarządzanie czasem i redukcję stresu





Wsparcie społeczne

Rozmowy z bliskimi

dzielenie się swoimi uczuciami i problemami z rodziną, przyjaciółmi lub grupą wsparcia


MOŻE POMÓC

w zredukowaniu stresu i poczucia izolacji

Terapia

spotkania z terapeutą lub psychologiem

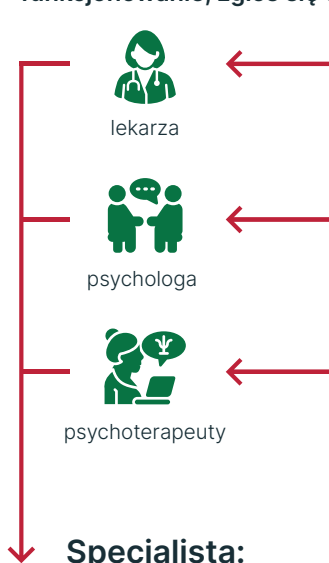

MOGĄ POMÓC

w opracowaniu strategii radzenia sobie ze stresem i rozwiązywaniu problemów osobistych



Każda z tych metod może być skuteczna sama w sobie, ale najlepiej działają w połączeniu, tworząc holistyczne podejście do zarządzania stresem.

Jeśli odczuwasz stres, który utrudnia Ci codzienne funkcjonowanie, zgłoś się do:



- pomoże zdiagnozować problem
- zaproponuje odpowiednie metody leczenia
- zaoferuje wsparcie, aby poprawić Twoje samopoczucie i jakość życia

I Palenie tytoniu

Osobę obecnie palącą definiuje się jako palącą co najmniej jednego papierosa dziennie.
Okazjonalny palacz to osoba paląca mniej niż jednego papierosa na dzień.



Poprawa zdrowia
sercowo-naczyniowego



Poprawa
węchu i smaku



Poprawa
kondycji skóry



Lepsza
funkcja płuc

Korzyści płynące z rzucenia palenia

Rzucenie palenia przynosi korzyści
w każdym wieku i na każdym etapie życia!
Podejmij ten krok dla lepszego zdrowia i samopoczucia!



Zmniejszenie
ryzyka nowotworów



Redukcja ryzyka chorób
układu oddechowego



Poprawa zdrowia
jamy ustnej



Oszczędność
pieniędzy



Zwiększona
energia



Dłuższa oczekiwana
długość życia



Zmień nawyki

znajdź zdrowe zamienniki dla palenia: gumy do żucia bez cukru, zdrowe przekąski lub aktywność fizyczna



Zadbaj o wsparcie bliskich i profesjonalisty

→ poinformuj rodzinę i przyjaciół o swoim zamiarze rzucenia palenia, aby mogli Cię wspierać i motywować

→ skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą ds. uzależnień, którzy mogą dostosować plan rzucenia palenia do Twoich indywidualnych potrzeb

→ dołącz do grupy wsparcia lub skorzystaj z programów terapeutycznych, które oferują pomoc psychologiczną i strategię radzenia sobie z pokusą palenia



Unikaj wyzwalaczy

unikaj sytuacji i miejsc, które kojarzą się z paleniem, aby zmniejszyć pokusę



Wyznacz datę rzucenia palenia

trzymaj się tego terminu



Sięgnij po pomoc

→ **Farmakoterapia:** skonsultuj się z lekarzem w sprawie leków na receptę, np. bupropion (Zyban) czy wareniklina (Chantix), które mogą pomóc zmniejszyć objawy odstawienia

→ **Nikotynowa terapia zastępcza (NTZ):** wypróbuj gumy nikotynowe, plastry, inhalatory lub pastylki, aby stopniowo zmniejszać uzależnienie od nikotyny

→ **Aplikacje mobilne:** skorzystaj z aplikacji na smartfony, które oferują wsparcie, motywację i śledzenie postępów w rzucaniu palenia

→ **Zajęcia relaksacyjne:** wypróbuj medytację, jogę czy głębokie oddychanie, aby zmniejszyć stres i pokusę sięgnięcia po papierosa

Jak rzucić PALENIE?



Pamiętaj! Każda osoba jest inna, więc warto wypróbować różne metody i znaleźć te, które najlepiej odpowiadają Twoim potrzebom i stylowi życia.

Ważna jest:

Motywacja

→ przypominaj sobie o powodach, dla których chcesz rzucić palenie i nagradzaj siebie za osiągnięcie kolejnych etapów w procesie rzucania

Edukacja

→ dowiedz się więcej o szkodliwości palenia i korzyściach zdrowotnych związanych z jego rzuceniem, aby zwiększyć swoją determinację



I Zaburzenia snu

Badania ostatnich lat podkreślają znaczenie zdrowego snu jako jednego z ważniejszych elementów zdrowia sercowo-naczyniowego. Samo skrócenie snu związane jest ze zwiększeniem ryzyka ChUK. Ważną rolę odgrywa również jego jakość.

Zasady higieny snu:

komfortowe warunki sprzyjające snowi (wygodny materac, zaciszne miejsce do snu)

długość snu: 7-8 godz.

regularne pory zasypiania i wstawania

unikanie spożycia kawy po godzinie 15 i alkoholu w godzinach wieczornych oraz objadania się na noc

dobra jakość snu: brak skarg na bezsenność, osoba budzi się rano wypoczęta

aktywność fizyczna w ciągu dnia

spanie **w zaciemnionym, przewietrzonym** pomieszczeniu o temp. 16 – 18°C



Jeśli występują u Ciebie:

- chrapanie
 - nadmierna senność w ciągu dnia (mimo 7-8 godz. nieprzerwanego snu)
 - częste wybudzenia w środku nocy
 - trudności w zasypianiu
 - poranne, powtarzające się bóle głowy
- skonsultuj się z lekarzem!

Podsumowując, zdrowy sen jest pojęciem wielowymiarowym, a dbanie o wszystkie aspekty związane z jego jakością może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka występowania głównych czynników prowadzących do chorób układu sercowo-naczyniowego, takich jak nadciśnienie tętnicze, a także korzystnie oddziaływać na przebieg i rokowanie tych chorób.

| Alkohol



Wyniki dużych populacyjnych badań wskazują, że „nie ma bezpiecznej dla zdrowia dawki alkoholu”, a jego spożycie nie tylko zwiększa ryzyko chorób nowotworowych, depresji oraz samobójstw, ale także zwiększa ryzyko nadwagi, otyłości i wielu chorób układu krążenia.



Alternatywy dla alkoholu:

- woda z dodatkiem świeżych owoców, ziół lub ogórka
- lemoniady (bez dodatku cukru)
- herbaty mrożone z dodatkiem cytryny, mięty (bez dodatku cukru)
- kawy mrożone (bez dodatku mleka i cukru)
- kombucha* - fermentowany napój herbaciany
- piwa 0 %*
- wina bezalkoholowe*
- mocktaille* - bezalkoholowe wersje popularnych koktajli

*Chociaż produkty te nie zawierają alkoholu, nadal mogą zawierać dodatki cukru, syropów czy soków owocowych, dlatego warto spożywać je w umiarkowanych ilościach. Pamiętaj, pijąc napoje z dodatkiem cukru kontroluj ich kaloryczność, a jeśli robisz je samodzielnie, spróbuj użyć zamienników cukru, takich jak: ksylitol, stevia, erytrytol.



Spożycie alkoholu zwiększa ryzyko:

- chorób układu krążenia, w tym nadciśnienia tętniczego, niewydolności serca, udaru mózgu i arytmii
- chorób nowotworowych
- zaburzeń metabolicznych, w tym nadwagi i otyłości
- depresji oraz samobójstw





Jeśli po zapoznaniu się z broszurą zauważysz, że którakolwiek z wymienianych w „10 DLA SERCA” wartości jest zaburzona, powinieneś skonsultować się z lekarzem lub specjalistą.

Profesjonalna ocena i wsparcie pomogą Ci podjąć odpowiednie kroki w celu poprawy zdrowia serca i ogólnego samopoczucia.



WOBASZ

WIELOŚRODKOWE OGÓLNOPOLSKIE
BADANIE STANU ZDROWIA LUDNOŚCI

Ministerstwo
Zdrowia



planuję długie życie.pl



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia na lata 2022-2032, finansowane przez Ministra Zdrowia

