

Serce pod specjalnym nadzorem

Współczesny model życia sprzyja schorzeniom sercowo-naczyniowym. Używki, brak ruchu i stres negatywnie wpływają na nasze zdrowie. O tym, jak ustrzec się przed zawałem serca rozmawiamy z kierownikiem medycznym poradni CardioMed, lekarzem kardiologiem Pawłem Jesionowskim

- Na zawał serca umiera dwa razy więcej osób niż z powodu chorób nowotworowych. Z czego wynika taka statystyka?

- Istotnie, co roku w Polsce mamy 100 tys. zawałów. A zawał serca oraz udar mózgu to tak zwane incydenty sercowo-naczyniowe, które w największym stopniu przyczyniają się do śmierci pacjentów. Łącznie te schorzenia stanowią 55% przyczyn zgonów w Polsce.

- Co poza paleniem tytoniu, nadużywaniem alkoholu czy też otyłością może zwiększyć ryzyko zawału serca?

- Czynniki ryzyka możemy zasadniczo podzielić na dwie grupy: behawioralne, czyli związane ze stylem życia i pracą oraz czynniki wynikające ze

współistniejących schorzeń, takich jak wysoki poziom cholesterolu (na jego poziom może wpływać zarówno dieta, jak i czynniki genetyczne), cukrzyca (powiązana z otyłością) oraz nadciśnienie tętnicze. Ten ostatni problem dotyczy 30% populacji polskiej. Ponadto na występowanie zawału ma wpływ płeć i wiek.

- Dlaczego ryzyko zachorowania jest większe u mężczyzn?

- Uważa się, że może mieć to związek z ochronnym wpływem hormonów żeńskich. Taki wniosek można wyciągnąć z faktu, że u kobiet po menopauzie częstość występowania schorzeń sercowo-naczyniowych zrównuje się z częstotliwością, którą możemy zauważyć u mężczyzn.

- Zakłada się, że największe zagrożenie zawału u mężczyzn pojawia się w okresie między 40 a 60 rokiem życia. Jak zatem wytłumaczyć przypadki zawałów u 20-latków?

- Jeżeli ktoś ma bardzo wysokie, uwarunkowany genetycznie poziom cholesterolu, to wystarczy dodać kilka innych czynników ryzyka, takich jak np. uzależnienie od tytoniu czy otyłość i ryzyko zawału staje się realne.

- Co zatem powinniśmy robić, by ustrzec się przed zawałem?

- Jak w każdym przypadku, łatwiej jest zapobiegać niż leczyć. Lepiej, żeby dana osoba stosowała prewencję pierwotną niż wtórną. Powinniśmy robić wszystko, by zmodyfi-

kować czynniki ryzyka tak aby zawał się nie zdarzył. Należy zwrócić uwagę na dietę. Im bliżej jej do śródziemnomorskiej, tym lepiej. Konieczne staje się zrezygnowanie z takich używek, jak papierosy, powinniśmy też ograniczyć alkohol. Do tego dochodzi regularne uprawianie sportu. Trzeba tu jednak zaznaczyć, że powinien być dopasowany do możliwości danego organizmu. Pamiętajmy też, że do wysiłku trzeba organizm przyzwyczajać stopniowo. Nie należy zapominać o pomiarach ciśnienia tętniczego oraz oznaczeniu poziomu frakcji cholesterolu oraz cukru we krwi. W razie wykrycia nieprawidłowych wartości warto zasięgnąć opinii lekarza i ustalić sposób leczenia. ■

cardioMed
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

Kompleksowa opieka kardiologiczna:

KONSULTACJE
EKG
ECHO SERCA
ECHOKARDIOGRAFIA PRZEZPRZĘŁYKOWA
ECHOKARDIOGRAFIA DOBUTAMINOWA
UDP TĘTNIC DOGŁÓWOWYCH
TESTY WYSIŁKOWE EKG
HOLTER EKG I CIŚNIENIOWY
KONTROLA STYMULATORÓW, ICD, CRT-D

Poradnia Specjalistyczna CardioMed
ul. Wyspiańskiego 13
65-036 Zielona Góra

rejestracja telefoniczna: **684511815**

pn - pt od 10 do 18

www.cardiomed.net.pl



Kompleksowa opieka kardiologiczna:

lek. Piotr Anders

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

lek. Krzysztof Cyran

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

lek. Barbara Grzelewska

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

lek. Agnieszka Jackiewicz

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

lek. Paweł Jesionowski

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

lek. Elżbieta Majdecka - Jamiola

specjalista chorób wewnętrznych

lek. Paweł Waloszek

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog



Porady specjalistyczne:

dr n. med. Krzysztof Kuc

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

dr n. med. Piotr Stępiński

specjalista chirurgii ogólnej, naczyniowej

i transplantologii, kardiochirurg

lek. Klara Błaszczuk - Kwaśnik

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

lek. Magdalena Kaczmarek - Kołodziej

specjalista chorób wewnętrznych

lek. Karol Karaśkiewicz

specjalista chorób wewnętrznych

lek. Wojciech Wybrański

specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej

lek. Sylwia Sobotkiewicz - Cyran

specjalista chorób wewnętrznych, nefrolog

lek. Małgorzata Stelmach

specjalista neurolog
lek. Iwona Towpik
specjalista chorób wewnętrznych, diabetolog

