

SZÍVÜNK EGÉSZSÉGE

Tájékoztató szív és érrendszeri betegeknek



SZÉCHENYI TERV



Szívünk Egészségéért Klub

A szív és érrendszeri problémákkal küzdő, valamint ezen problémák megelőzése, a lakosság egészségi állapotának megőrzése, javítása, helyreállítása a cél. A foglalkozások szervezett, irányított interaktív megbeszélés formájában teret biztosítanak a tapasztalatcserére, információ megosztásra, információbővítésre, felmerülő egyéni vagy csoportos problémák megvitatására-megoldására.

1. A kardiovaszkuláris betegségekről

1.1 Mi a betegség lényege?

A kardiovaszkuláris betegség olyan kórkép, amely érinti a szívet (kardio) és/vagy a szervezet teljes érrendszerét (vaszkuláris, Cardiovascular disease, CVD). Sokféle betegség tartozik ide, ilyen például a szívkoszorúér-betegség, a legtöbb szélütés (stroke) és a perifériás (pl. az alsó végtag verőereit érintő) érbetegségek. A legtöbb esetben a kialakulásért felelős ok ugyanaz: az érpályán belüli zsírtartalmú plakkok felszaporodása (ateroszklerózis) következtében fellépő érszűkület. A szív és a hozzátartozó erek betegségei a fejlett országokban az élen állnak a halálozási okok között. A kardiovaszkuláris betegségek fő rizikótényezői a magas vérnyomás, a magas koleszterinszint, a cukorbetegség, az elhízás, a dohányzás és a mozgás hiánya is.

1.2 Statisztikák

40 éves korban minden három férfiból kettőnek, nőknél pedig másodiknak van esélye arra, hogy hátralévő életében bármely kardiovaszkuláris esemény következtében megbetegedjen. Sajnos Magyarországon ez a helyzet még rosszabb. Hazánkban a születéskor várható élettartam férfiaknál nyolc, nőknél hat évvel marad el az európai értéktől, és az évi kb. 130.000 halálest felét okozzák a keringési rendszer zavarai. A szív- és érrendszeri halálozás mintegy 45%-kal (!) nagyobb, mint az EU-25 átlaga. Ez azt jelenti, hogy kardiovaszkuláris betegség következtében minden nyolcadik percben elveszítünk egy magyar állampolgárt.

Becslések szerint a CVD okozta halálozások száma globálisan 2020-ra várhatóan eléri a 25 milliót. Napjainkban a szív- és érrendszeri megbetegedések a rokkantsághoz vezető tényezők közé tartoznak, és 2020-ra pedig a jóslatok szerint az első helyen fog szerepelni a kiváltó tényezők között.

1.3 Kardiovaszkuláris események kockázata

Az alábbi kockázatok együttesen statisztikailag nagy valószínűséggel, mintegy 90%-ban előre jelezhetik a szív- és érrendszeri események bekövetkeztét:

- Kóros vérzsírszintek: 54%
- Dohányzás: 36%
- Magas vércukorszint: 12%
- Magas vérnyomás: 23%
- Hasi elhízás: 34%
- Pszichoszociális stressz: 29%
- Mozgáshiány: 26%
- Alkoholfogyasztás: 14%
- Egyesített kockázat: 90%

1.4 A szív- és érrendszeri betegségek rizikófaktorai

A szív- és érrendszeri betegségek kialakulását elősegítő, nem befolyásolható tényezők közé tartozik a családban korábban már előfordult stroke vagy szívroham, különösen 50 évnél fiatalabb családtagnál, magas koleszterin- és trigliceridszint, valamint cukorbetegség.

A befolyásolható tényezők közé tartozik a dohányzás, az elhízás, valamint a mozgásszegény életmód. Kevésbé tisztázott, de feltehetően rizikófaktorként szerepel a stresszes életmód, illetve az egészségtelen táplálkozás (sok cukor és telített zsírok, sok koleszterin, kevés rost).

Ha rendelkezik valamelyikkel ezek közül a tényezők közül, keresse fel kezelőorvosát, és beszéljék meg, milyen megelőző intézkedéseket lehet tenni. Ezek közé tartozik az alacsony koleszterintartalmú, telítetlen zsírokat és sok rostot tartalmazó ételek, valamint a gyógyszeres kezelés.

2. A szív- és érrendszeri betegségek kialakulása szorosan összefügg az életmóddal

2.1 Táplálkozás

Ügyelni kell a zsírok és a koleszterin korlátozott fogyasztására, valamint a megfelelő testmozgásra. A táplálékkal felvett kellő mennyiségű ballasztanyag megakadályozza a zsírok és a koleszterin felvételét a belekből. Ezért étrendünk legyen lehetőleg zöldségekben, gyümölcsökben és salátafélékben gazdag. Ezek elegendő mennyiségben tartalmaznak vitaminokat, amelyek gátolják a gyulladással járó folyamatok következtében fellépő károsodásokat.

2.2 Egészséges táplálkozás fogalma

Egészséges táplálkozásról sokat hallunk mostanában, mégis nehéz eligazodni az egymásnak ellentmondó információhalmazban. Első lépésként tisztázzuk le mit is jelent az egészséges táplálkozás fogalma. Sokan egészséges ételek fogyasztását értik alatta. Az egészséges étel nem megfelelő kifejezés, hiszen elviekben a forgalomban lévő élelmiszerek mindegyike egészségesnek tekinthető. Az egészséges étrendnek megfelelő mennyiségben kell tartalmaznia a szervezetünk számára fontos energiát adó tápanyagokat (fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat) és energiát nem adó tápanyagokat (vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket). Próbáljunk változatosan táplálkozni minél többféle

nyersanyag felhasználásával, a lehető legtöbbféle készítési módot alkalmazva. Ezzel nemcsak ízletes ételek kerülnek asztalunkra, hanem sokkal nagyobb a valószínűsége annak, hogy minden szükséges tápanyagot biztosítottunk a szervezet optimális működéséhez.

3. Szívbetegség ellen egészséges táplálkozás

A szívbetegségek ellen sokat segít az egészséges táplálkozás, melynek alapját a koleszterinszint csökkentése, zsírszegény fehérjék és sok rost bevitel, valamint a só csökkentése alkotják.

Koleszterinszint! A telített és transz-zsírok bevitelének korlátozása csökkenti a koleszterinszintet, a szívbetegségek kialakulásának kockázatát. A magas koleszterinszint lerakódáshoz vezet az erekben, ami szívinfarktust és stroke-ot okozhat. Korlátozza a vaj és margarinbevitelt, válasszon sovány húsokat, alacsony zsírtartalmú tejtermékeket, használjon telítetlen zsírsavakban gazdag olíva- és repceolajat, és fogyasszon olajos magvakat.

Zsírszegény fehérje! A sovány húsok, baromfi, hal, alacsony zsírtartalmú tejtermékek a legjobb fehérjeforrások. A lazac, makrél és hering gazdag szívbarát omega-3 zsírsavakban. A hüvelyesek kitűnő koleszterinmentes fehérjeforrások. Ha szójával helyettesíti a húst, csökkenti a zsír- és koleszterin bevitelt.

Zöldség és gyümölcs! A zöldségekben, gyümölcsökben rengeteg vitamin van, alacsony a kalória- és magas a rosttartalmuk. Jótékonyan hatnak a szívre, így fogyasszon belőlük minél többet!

Teljes kiőrlésű gabona! A teljes kiőrlésű gabona rostban, és egyéb olyan tápanyagokban gazdag, melyek szerepet játszanak a vérnyomás szabályozásában. Helyettesítse ezekkel a finomított termékeket!

Só csökkentés! A magas sótartalmú étrend szív- és érrendszeri betegséget okoz. Csökkentse a főzésnél használt sómennyiséget, a feldolgozott-, konzerv- vagy készételek fogyasztását!

Figyeljen az adagokra! Ha nem figyel az elfogyasztott adagokra, több kalóriát, zsírt és koleszterint fogyaszt, mint kellene. Az éttermi adagok gyakran különösen nagyok. Egy adag tézta például fél csészényi, egy adag hús pedig egy pakli kártya méretével egyezik.

3.1 A szívbetegségek kockázata helyes életmóddal megelőzhető

Ne dohányozzon! A cigaretta vegyi anyagai növelik a pulzusszámot, a vérnyomást, csökkentik a vér oxigéntartalmát, károsítják a szívet és az ereket, ami érszűkületet, szívinfarktust okozhat. Az alacsony nikotintartalmú cigaretta és a passzív dohányzás is kockázatot jelent. Már egy évvel a leszokás után drámaian csökken a szívbetegség kockázata.

Mozogjon napi fél órát! A rendszeres testmozgás csökkenti a magas vérnyomást, a koleszterinszintet, a stresszt, a szívbetegségek és a cukorbetegség kockázatát, és segíti a testsúlykontrollt. A kertészkedés, takarítás, lépcsőzés vagy kutyasétáltatás is mozgásnak számítanak.

Egészséges táplálkozás! Az alacsony triglicerid-, koleszterin- és sótartalmú, zöldségekben, gyümölcsökben, teljes kiőrlésű gabonában gazdag diéta csökkenti a szívbetegségek kockázatát. A bab és alacsony zsírtartalmú fehérjeforrások, a halak fogyasztása is védi a szívet.

A telített és transz zsírok növelik a vér koleszterinszintjét, a szívbetegség kockázatát, míg az omega-3 zsírsavak csökkentik. A lazac, makréla, lenmagolaj és diófélék kitűnő omega-3 források. A mértékletes vörösborfogyasztás jótékonyan hat a szívre, de az alkoholbevittelt csökkentse napi 1-2 italra, lehetőleg jó minőségű borra (nőknél maximum napi 1, férfiaknál 2 dl)!

Egészséges testsúly! A túlsúly növeli a magas vérnyomás, a magas koleszterinszint és a cukorbetegség kockázatát. A testtömeg index (BMI), amit a magasság és testsúly alapján számítunk ki, és a has körfogat jól meghatározzák az egészséges testsúlyt. Férfiaknál 102, nőknél 88 cm feletti has körfogat, és 25 feletti BMI esetén beszélünk túlsúlyról. Már a 10 százalékos fogyás is jelentősen csökkenti a túlsúllyal járó kockázatokat.

Rendszeres szűrés! A rendszeres szűrővizsgálat pontos képet ad állapotáról. Egészségeseknél a vérnyomást legalább kétévente, a koleszterinszintet ötévente, a vércukorszintet pedig 35 éves kortól háromévente érdemes ellenőriztetni

4. Testmozgás

Azok, akik pillanatnyilag nem edzenek rendszeresen és van valamilyen egészségügyi problémájuk, ugyanakkor elmúltak negyvenévesek, mindenképp vizsgáltsák ki magukat, kérjék ki kezelőorvosuk tanácsát a testmozgás megkezdése előtt. A legfontosabb tényező a szív működés, ugyanis az edzés meglehetősen káros (akár végzetes is) lehet, ha a szív nem tud megfelelni a megnőtt követelményeknek. Csontritkulás, ízületi problémák vagy túlsúly esetén fontos, hogy ízületkímélő sportágot válasszunk. Az úszás például javítja és megtartja a mozgékonyt, miközben tökéletesen kíméli az ízületeket. A helyesen adagolt terhelés nemcsak a mozgást végző izmokat erősíti, hanem javítja a tüdő és a szív működésének hatását, a vérkeringést, s ezáltal az (sejt) anyagcserét is. Az oxigén és a tápanyagok hamarabb jutnak el a sejtekhez, míg a széndioxid illetve a szövetekben elhasznált anyagok gyorsabban kerülnek be a vérkeringésbe, s érik el a méregtelenítő szerveket. Ha jól karbantartjuk (rendszeres edzéssel), lassabban és erősebben ver a szív és több vért pumpál a keringésbe. Erősebbé válik a szívizom, így több vért tud kipréselni egy-egy összehúzódás során, vagyis ahhoz, hogy pl. a végtagokba ugyanannyi vért juttasson, nem kell olyan gyorsan vernie, mint korábban. Néhány heti rendszeres testmozgás után a pulzusnak észrevehetően csökkennie kell.

A hosszabb élet elérése érdekében látogassa rendszeresen kezelőorvosát és az egészségfejlesztési iroda ingyenes klubfoglalkozását.

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek, nem minősülnek orvosi szakvéleménynek, nem pótolják az orvosi kivizsgálást és kezelést.

Készült a Füzesgyarmat Város Önkormányzat TÁMOP 6.1.2/LHH/11-B-2012-0032 jelű „Egészségfejlesztő és szemléletformáló programok a Szeghalmi Kistérségben ” pályázati program keretében.

Elérhetőség, információ:

5525 Fűzesgyarmat, Kossuth u. 88.
Tel.: +36-70/626-7698, +36-30/207-9267
e-mail: efi@fuzesgyarmatefi.hu
Honlap: www.fuzesgyarmatefi.hu

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszachenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.