

Jak groźne są choroby układu krążenia?

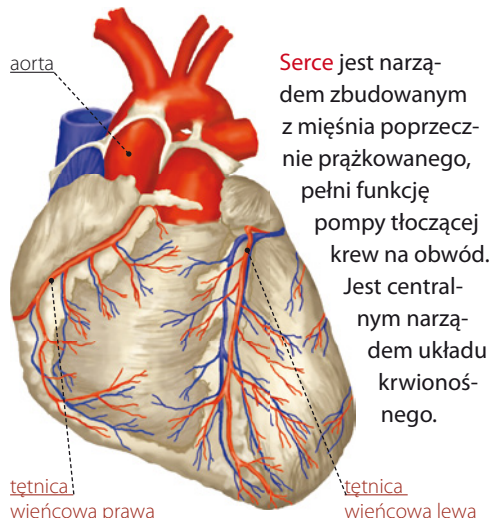
Choroby serca i naczyń spowodowane miażdżycą są głównym problemem zdrowotnym oraz przyczyną przedwczesnych zgonów w Polsce, Europie i na świecie.

W Polsce w ciągu ostatnich 20 lat umieralność wzrosła o 25%.

Za to zjawisko odpowiedzialne są głównie choroby układu krążenia.

Są one przyczyną 52,4% wszystkich zgonów w kraju i przedwczesnej umieralności mężczyzn w wieku produkcyjnym, o czym świadczy 34,4% zgonów przed 65. rokiem życia. Szczególnie groźna jest **choroba wieńcowa**. Cierpi na nią około miliona obywateli. Choroba ta dotyczy głównie mężczyzn w wieku produkcyjnym, z których sto tysięcy rocznie ma zawał serca.

Choroba wieńcowa stanowi główną przyczynę tzw. nadumieralności mężczyzn, którzy żyją w naszym kraju średnio 9 lat krócej od kobiet. Ponadto w Polsce występuje największy na świecie przyrost zachorowalności na chorobę wieńcową, także w młodszych grupach wiekowych.



W latach 1970-1991 umieralność mężczyzn z powodu choroby wieńcowej wzrosła o 68%, a kobiet o 31%.

Według oceny Europejskiego Biura Światowej Organizacji Zdrowia, mężczyźni w Polsce zajmują drugie miejsce po Węgrach w częstotliwości zgonów z powodu chorób układu krążenia, a kobiety – siódme miejsce w porównaniu z innymi mieszkankami Europy.

Wśród mężczyzn naszego kraju notuje się największy w Europie przyrost umieralności z powodu choroby wieńcowej. Kobiety są na drugim miejscu w Europie. **Nadciśnienie tętnicze** ma około 4 milionów osób.

Najczęstsze choroby układu krążenia

CHOROBA NIEDOKRWIENNA SERCA

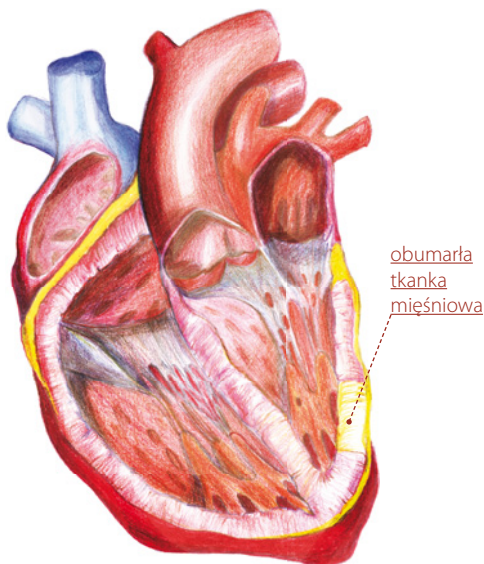
Choroba niedokrwienna serca to zespół objawów chorobowych spowodowanych **niedostatecznym** zaopatrzeniem komórek mięśnia sercowego w tlen i substancje odżywcze.

Najczęstszą przyczyną choroby niedokrwiennej serca jest miażdżyca naczyń wieńcowych, w konsekwencji często dochodzi do dusznicy bolesnej i zawału mięśnia sercowego.

ZAWAŁ MIĘŚNIA SERCOWEGO

Najczęstszym, a także najbardziej kojarzonym przez wszystkich stanem patologicznym związanym z układem krążenia jest **zawał serca**.

Zawał serca jest następstwem **nieodwracalnej martwicy części mięśnia sercowego** z powodu zamknięcia tętnicy wieńcowej doprowadzającej krew do tego obszaru.



Miejsce zmienione martwiczo w mięśniu sercowym

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Nadciśnienie tętnicze (HA, AH, łac. *hypertonia arterialis*) to choroba układu krążenia, która charakteryzuje się **stale** lub okresowo podwyższonym ciśnieniem tętniczym krwi. Stan długotrwałego podwyższonego nadciśnienia może doprowadzić do uszkodzenia lewej połowy serca z następową miażdżycą naczyń tętniczych.

Przyjmuje się, że **optymalne ciśnienie** dla zdrowej osoby dorosłej nie powinno przekraczać 120/80. Wartości pomiędzy 120/80-139/89 uznaje się za prawidłowe i wysokie prawidłowe. Wartości wyższe uznawane są za nadciśnienie tętnicze. Są one nieprawidłowe i wymagają konsultacji lekarskiej!

Suplementy oraz zioła

CENNE ŹRÓDŁO W LECZENIU CHOROÓB UKŁADU KRĄŻENIA

W ostatnich latach na rynku polskim pojawiły się różnego rodzaju **oleje w kapsułkach**, w tym również **oleje rybne**.

Nie ma wystarczających dowodów, że ich spożywanie sprzyja profilaktyce miażdżycy. **Nie mogą one zastąpić diety przeciwmiażdżycowej.**

Jeżeli chodzi o oleje rybne, to ich spożycie nie przynosi takich efektów zdrowotnych jak jedzenie tłustych ryb.

Dlatego spożywanie ryb uznane jest za ważną zasadę profilaktyki miażdżycy.

Gromadzi się coraz więcej dowodów na poparcie tezy, że pełne pokrycie zapotrzebowania organizmu na **witaminy antyoksydacyjne**, tj. **witaminę E, C i β-karoten**, jest ważne w profilaktyce miażdżycy.

Witaminy te chronią, jak już wspomniano, cholesterol i inne lipidy przed utlenianiem.

Pełne pokrycie zapotrzebowania możliwe jest poprzez wysokie spożycie warzyw, owoców, pieczywa razowego i płatków owsianych.

Badania wykazały, że...

- **sok z owocu granatu** wydaje się zapobiegać stwardnieniom miażdżycowym w naczyniach oraz zmniejsza odkładanie się złogów miażdżycowych w naczyniach
- **grzyb z rodzaju Maczużnik** (*Cordyceps*), znany jako chińskie zioło, może spowolnić rytm serca oraz spowodować spadek ciśnienia tętniczego
- **ginkgo biloba** zapobiega wolnym zmianom i transformacji w układzie krążenia, najlepiej wybieraj taki preparat, który zawiera 24% glikozydów
- **ekstrakt z pestek winogron** pozwala także na obniżenie wysokiego poziomu ciśnienia tętniczego, które jest często przyczyną chorób serca

