



Nowe Techniki Medyczne
Szpital Specjalistyczny Im. Świętej Rodziny Sp. z o.o.

Minimalizacja Czynników Ryzyka Choroby Niedokrwiennej Serca – Wskazówki wspierające edukację zdrowotną pacjenta



Opracowanie: mgr pielęgniarstwa Monika Ryściuk

Konsultacja: lek.med. Piotr Gołąb

Rudna Mała, 2014

Starzenie się populacji a także coraz częstsze występowanie wśród młodych ludzi otyłości i cukrzycy wpływa na stały wzrost zachorowania na chorobę wieńcową.

Choroba niedokrwienna serca (ChNS), zwana też chorobą wieńcową - to zespół chorobowy charakteryzujący się niedostatecznym ukrwieniem serca, a co za tym idzie niedostatecznym zaopatrzeniem w tlen, w wyniku znaczącego zwężenia a niekiedy nawet zamknięcia światła tętnic wieńcowych, odżywiających mięsień serca.

W większości przypadków choroba wieńcowa ma podłoże miażdżycowe. Obecność tworzących się blaszek miażdżycowych, powoli prowadzi do zwężenia światła naczyń i upośledzenia dopływu krwi do serca.

Istotą choroby jest stała lub okresowa różnica pomiędzy zapotrzebowaniem mięśnia sercowego na tlen i energię a możliwościami ich dostawy. Różnica ta szczególnie wyraźnie zaznacza się w czasie wysiłku fizycznego wykonywanego przez osobę dotkniętą chorobą. Szybciej i silniej kurczące się wówczas serce potrzebuje więcej tlenu. Zwężone tętnice wieńcowe nie są w stanie sprostać takiemu zapotrzebowaniu. W tej sytuacji dochodzi do niedotlenienia mięśnia sercowego.

Liczne czynniki ryzyka ChNS dzielimy na modyfikowalne i niemodyfikowalne. Na pierwsze z nich można mieć wpływ w wyniku zmiany stylu życia lub stosowania farmakoterapii. Na drugie z wyżej wymienionych nie mamy wpływu, gdyż są nimi wiek, płeć oraz czynniki genetyczne.

Najważniejsze z pośród czynników modyfikowalnych to:

- nieodpowiednie odżywianie, zaburzenia gospodarki tłuszczowej (tzw. zaburzenia lipidowe - najczęściej podwyższony poziom cholesterolu),
- mała aktywność fizyczna,
- otyłość,
- palenie tytoniu,
- nadciśnienie tętnicze,
- cukrzyca

Im więcej czynników ryzyka występuje u danego człowieka, tym większe jest prawdopodobieństwo zachorowania. Istnieje wiele sposobów aby zmniejszyć ryzyko choroby niedokrwiennej serca. Poniższe wskazówki pomogą zweryfikować dotychczasowy styl życia.

I. Odżywiaj się zdrowo poprzez zbilansowaną dietę.

Nieprawidłowe odżywianie może zwiększyć ryzyko chorób serca i udaru. Przestrzeganie kilku podstawowych zasad* pomoże wyeliminować złe nawyki żywieniowe a tym samym zmniejszyć ryzyko wielu chorób. Piramida Zdrowego Żywienia, która jest graficznym przedstawieniem grup produktów spożywczych wchodzących w skład wzorcowej dziennej racji pokarmowej. Piramida Zdrowego Żywienia powinna być bazą do stworzenia naszego codziennego jadłospisu.

1. Grupy produktów w naszej diecie.

Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów należy w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup: produkty zbożowe, warzywa i owoce, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające pełnowartościowego białka. Zasada urozmaicenia powinna dotyczyć wszystkich posiłków.



2. Kontroluj częstość i wielkość spożywanych porcji. Najlepiej, jeśli jesz 4 do 5 posiłków w ciągu dnia o stałych porach - umożliwia to równomierne rozłożenie energii oraz właściwe zaopatrzenie organizmu w potrzebne składniki odżywcze. Podstawą są 3 ciepłe posiłki - śniadanie, obiad i kolacja.

3. Zwiększ ilość owoców i warzyw w diecie. Warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie w ramach głównych posiłków i pojadania tj. co najmniej 5 porcji dziennie. W diecie powinno się uwzględniać różnorodne warzywa (m.in. zielone: np. sałata, brokuł, szpinak, czy warzywa pomarańczowe: np. marchew, pomidor, dynia). Dietę należy też wzbogacać w owoce, zarówno świeże, jak i mrożone lub suszone oraz w mniejszej ilości w soki.

4. Błonnik. Obecny w warzywach, owocach, otrębach, gruboziarnistych kaszach i pieczywie pełnoziarnistym. Błonnik prowadzi do obniżenia stężenia cholesterolu we krwi oraz pomaga usuwać z jelita nadmiar tłuszczu i toksyczne produkty przemiany materii. Ponadto błonnik ogranicza apetyt, ponieważ wchłania dużo wody i pęcznieje w żołądku, dając uczucie sytości. Dieta powinna dostarczać 30–40 g błonnika dziennie.

5. Ogranicz złe tłuszcze i cholesterol na korzyść produktów niskotłuszczowych. Ograniczenie spożycia tłuszczów zwłaszcza zwierzęcych i produktów obfitujących w cholesterol jest nieodzownym warunkiem profilaktyki chorób układu krążenia. Ograniczenie spożycia tłuszczu ma również istotne znaczenie w zapobieganiu i leczeniu otyłości.

Warto stosować różne sposoby zmniejszenia kaloryczności potraw, bez uszczerbku dla ich smaku. Można np. śmietanę do zup zastąpić mlekiem lub jogurtem. Majonez straci na kaloryczności, gdy zmiesza się go z chudym jogurtem. Stosuj gotowanie, duszenie bez tłuszczu i pieczenie w folii, na ruszcie, jako głównych technik kulinarnych.

Produkty, które należy ograniczać: tłuste gatunki mięs i wędlin, podroby i wędliny podrobowe, pasztety, ale także wyroby ciastkarskie, cukiernicze, margaryny twarde, dania typu fast food.

6. Zmniejsz ilość soli i cukru w diecie. Nadmierne spożycie soli powoduje wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Ogranicz spożycie soli do 6g dziennie tj. około łyżeczka dziennie. Pamiętaj, ilość ta obejmuje łącznie sól z produktów rynkowych i z dosalania potraw (warto wiedzieć, iż sól jest dodawana w dużych ilościach podczas przemysłowej produkcji żywności, przy produkcji konserw, wędlin, serów, kiszzonek, wędzonek, marynat, a także zup w proszku i niektórych przypraw). Zaleca się zastępowanie tradycyjnej soli różnego rodzaju mieszankami ziołowymi i przyprawami.

Słodycze należy ograniczać ze względu na to, że cukier nie dostarcza żadnych witamin i składników mineralnych, a jego nadmiar prowadzi do odkładania się tkanki tłuszczowej. Nadmierne spożycie cukrów prostych może w konsekwencji prowadzić do otyłości.

7. Planuj posiłki. Planowanie posiłków jest znacznie prostsze niż Ci się wydaje. Nie tylko zaoszczędzamy przy tym nasz cenny czas, ale także pieniądze i nie dodajemy sobie dodatkowych kilogramów. Ileż to razy znajdujemy się w sytuacji gdzie pod wpływem pośpiechu po pracy w naszych wózkach ładuje więcej produktów niż tak na prawdę potrzebujemy! Pod wpływem głodu a w dodatku bez listy jesteśmy oszołomieni impulsywnym kupowaniem.



II. Bądź bardziej aktywny fizycznie.

Systematyczna aktywność fizyczna to najskuteczniejszy a zarazem najtańszy sposób na uniknięcie wielu schorzeń oraz utrzymanie dobrej kondycji. Dbając o aktywność fizyczną sprawiamy, że jakość naszego życia jest lepsza.



źródło: <http://www.sp30.lublin.pl>

Ruch ma korzystny wpływ min.: na układ oddechowy, krwionośny, układ ruchu a także usprawnia przebieg procesów metabolicznych. Dzięki regularnym treningom zwiększa się pojemność życiowa płuc, maksymalny stopień wentylacji oraz ilość krwi wtłaczanej z płuc do krwiobiegu. Wiąże się z tym większa wytrzymałość organizmu. Podczas wysiłku, nasz organizm wolniej się męczy i dłużej zachowuje siły. Wzrasta też pojemność wyrzutowa serca, zapewnia to lepsze wykorzystanie przez tkanki,

dostarczanego wraz z krwią tlenu. Dzięki zwiększonemu przepływowi krwi przez tkanki, końcowe produkty przemian metabolicznych są sprawniej usuwane z organizmu.

III. Pamiętaj o regularnych ćwiczeniach.

Siedzący tryb życia wpływa w sposób niekorzystny nie tylko na nasze samopoczucie, ale przede wszystkim na naszą kondycję. Brak regularnych ćwiczeń fizycznych zwiększa ryzyko zawału serca dwukrotnie.

Nawet umiarkowany wysiłek fizyczny (spacer, praca w ogrodzie, taniec) wykonywany codziennie przez 30 minut, wzmocni mięsień sercowy. Osobom zdrowym, w celu poprawienia kondycji i samopoczucia, zaleca się codzienny trening fizyczny trwający około 30-60 minut.

Najmniejszy wysiłek jest lepszy niż żaden !



źródło: <http://www.washingtonmonthly.com>

IV. Utrzymuj prawidłową wagę ciała.

Nadwaga i otyłość powoduje dodatkowe obciążenie dla serca. Nasilają się również objawy min.: podwyższonego ciśnienia tętniczego, zwiększenie oporności tkanek na insulinę, zaburzenia gospodarki lipidowej. Uzyskanie prawidłowej masy ciała jest możliwe dzięki ograniczeniu wartości energetycznej spożywanych pokarmów przy jednoczesnym zwiększeniu wydatku energetycznego poprzez wysiłek fizyczny.

Prostym parametrem pozwalającym ocenić nadmiar masy ciała jest określenie wskaźnika masy ciała (ang. *body mass index* - BMI). Wskaźnik BMI to stosunek masy ciała w kilogramach do wzrostu w metrach kwadratowych:

$$\text{BMI} = \text{masa ciała [kg]} : \text{wzrost}^2 [\text{m}^2]$$

- Prawidłowa masa ciała to BMI mieszczące się w przedziale 18,5-24,9 kg/m².
- Nadwaga to wartość BMI mieszcząca się w przedziale 25-29,9 kg/m².
- Otyłość to wartość BMI przekraczająca 30 kg/m², skrajna otyłość to BMI powyżej 40 kg/m².



źródło: <http://www.dietinpregnancy.co.uk>

V. Rzuć palenie.

Rzucenie palenia jest kolejnym czynnikiem zmniejszającym ryzyko ChNS. Obok nadciśnienia tętniczego i wysokiego stężenia cholesterolu LDL, palenie tytoniu należy do trzech podstawowych czynników ryzyka choroby niedokrwiennej serca.



źródło: <http://www.back-pain-and-treatment.com>

Palenie papierosów wywiera silny wpływ na tętnice, sprzyja min.: powstawaniu zakrzepów, uszkodzeniom ścian naczyń krwionośnych i tworzeniu blaszki miażdżycowej. Nie ma bezpiecznych produktów tytoniowych. Nikotyna i tlenek węgla zawarte w dymie tytoniowym zmniejszają stężenie tlenu zawartego we krwi. Korzyści płynące z natychmiastowego rzucenia palenia papierosów - bez względu na to, jak długo i jak intensywnie paliłeś - pojawiają się już z chwilą rezygnacji z kolejnego papierosa.

Jeżeli rzucenie palenia jest dla Ciebie wyzwaniem, skorzystaj z porady grup wsparcia. Pomogą Ci uporać się z tym niebezpiecznym nałogiem.

VI. Kontroluj spożycie alkoholu.

Alkohol jest produktem bardzo kalorycznym, nie zawiera żadnych niezbędnych składników pokarmowych, a u osób z podwyższonym stężeniem trójglicerydów sprzyja ich dalszemu wzrostowi. W nadmiarze podnosi także ciśnienie krwi. Należy pamiętać, że alkohol może prowadzić do uzależnienia.



Należy pamiętać, iż nadmiernemu spożyciu alkoholu zawsze towarzyszy ryzyko. Badania naukowe ostatnich lat dowodzą, iż umiarkowane (10-30 g /dziennie) spożycie alkoholu może mieć wpływ kardioprotekcyjny. Uwarunkowane jest to jednak w zależności od płci, wieku, rodzaju i ilości spożywanego, co stwarza warunki bardzo płynne i trudne do określenia. Nie zmienia to faktu, że spożywanie alkoholu powoduje wzrost ciśnienia tętniczego. Unikaj nadużywania alkoholu.

VII. Jeżeli leczysz się na cukrzycę...

Jeżeli leczysz się na cukrzycę, ryzyko rozwoju ChNS wzrasta, gdyż stanowi ona bardzo istotny czynnik w procesie miażdżycy.

Większość osób chorych na cukrzycę umiera z powodu powikłań sercowo - naczyniowych. Jest to związane min.: z towarzyszącą cukrzycy nadciśnieniem tętniczym oraz wysokim poziomem cholesterolu i trójglicerydów we krwi.

Jeżeli masz cukrzycę, bardzo ważne dla jej kontroli są okresowe wizyty lekarskie i samokontrola. Rozważ poważnie zmianę nawyków żywieniowych, redukcję nadmiernej masy ciała oraz pamiętaj o aktywności fizycznej.



VIII. Kontroluj ciśnienie tętnicze krwi.

Nadciśnienie tętnicze początkowo nie daje znaczących objawów. W późniejszym okresie nie leczone, utrzymujące się podwyższone wartości ciśnienia prowadzą jednak do poważnych powikłań narządowych.



<http://www.wskidamoga.com>

Nadciśnienie tętnicze zwiększa ryzyko wystąpienia miażdżycy poprzez uszkodzenie śródbłonna tętnic i przerost mięśnia sercowego. W konsekwencji następuje zwiększone napięcie ściany mięśnia sercowego i zwiększenie zapotrzebowania na tlen.

Możesz utrzymać właściwe ciśnienie tętnicze krwi pod kontrolą poprzez stosowanie zdrowej zbilansowanej diety ubogiej w tłuszcze, regularne ćwiczenia, unikanie stresu a jeśli to konieczne i zlecone przez lekarza prowadzącego;

stosowanie farmakoterapii. Twoje ciśnienie tętnicze krwi powinno wynosić poniżej 140/90 mmHg.

Należy pamiętać, iż wartości ciśnienia tętniczego są różne w ciągu doby. Mają na nie wpływ min.: stres, aktywność fizyczna, leki. Ważne jest aby kontrolne pomiary wykonywać o stałych porach dnia oraz stosować właściwą technikę pomiarów.

IX. Zażywaj zalecone przez lekarza leki.

Jeżeli nie masz rozpoznanej ChNS ale wyniki badań wykazują podwyższony cholesterol czy nadciśnienie tętnicze prawdopodobnie doktor przepisał Ci leki, które należy przyjmować regularnie i w dawkach przez niego zleconych. Zaprzestanie przyjmowania jakichkolwiek leków zawsze konsultuj z doktorem, gdyż w przeciwnym razie może to grozić nasileniem objawów chorobowych oraz ryzykiem pogorszenia stanu zdrowia. Stosuj się ściśle do zaleceń lekarskich.



źródło: <http://itsacestome.blogspot.com>

**Zasady odżywiania opracowano na podstawie materiałów źródłowych Instytutu Żywności i Żywienia im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła w Warszawie.*