

Jak możesz chronić  
swoje serce w każdym  
wieku.

Podręcznik korepetytora



# Jak możesz chronić swoje serce w każdym wieku.

## Wprowadzenie

Ten krótki podręcznik dostarczy Państwu dodatkowych informacji na temat tego, jak dbać o zdrowie serca.

Podręcznik ten będzie przydatny w promowaniu pozytywnego zdrowia psychicznego wśród członków lokalnej sieci ochrony zdrowia. Dzięki przeczytaniu tego podręcznika dowiesz się, jak ważne jest dbanie o swoje serce.

Zazwyczaj zaczynamy myśleć o tym, by wziąć pod uwagę zdrowie naszego serca w średnim wieku, a nawet bardziej prawdopodobne, gdy coś złego już się dzieje.

Młodzi ludzie mają tendencję do ignorowania swojego zdrowia serca, zakładając, że wszystkie problemy zdrowotne serca, takie jak choroby układu krążenia, nie dotyczą ich i nie będą stanowić żadnego zagrożenia przez długi czas, jeśli w ogóle. Niestety, choroba sercowo-naczyniowa jest jedną z najczęstszych chorób śmiertelnych i w większości przypadków można jej zapobiec, co oznacza, że jeśli tylko zajmiemy się nią teraz, najprawdopodobniej uda nam się jej uniknąć.

Posiadanie zdrowego serca jest efektem ubocznym ogólnego zdrowego stylu życia. Oczywiście istnieją pewne wyjątki, takie jak ludzie z genetycznymi dziedzicznymi zespołami sercowymi. W ich przypadku potrzebna jest profesjonalna pomoc w ochronie ich serca.

W tym podręczniku skoncentrujemy się na osobach, które nie cierpią na stałe schorzenia i udzielimy Ci kilku rad, jak chronić Twoje serce w każdym wieku.

## Obciąć sól.

Nawet jeśli sól wzbogaca smak każdego dania, a całkowite wyeliminowanie jej z naszej diety może być naprawdę szkodliwe dla naszego zdrowia, musimy jeść ją z umiarem. Nasz organizm potrzebuje sodu, aby dobrze funkcjonować, ale dostarczenie zbyt dużej ilości soli może prowadzić do wysokiego ciśnienia krwi, co w celu zwiększenia ryzyka rozwoju choroby serca lub udaru mózgu. Zmniejszenie spożycia soli nie tylko pomoże w zdrowiu serca, ale także powstrzyma retencję wody w organizmie i znajdziesz więcej rodzajów żywności smaczniejszej, ponieważ dodanie większej ilości soli osłabia zmysł kubków smakowych.

Moderacja jest tu naprawdę ważna. Maksymalne dzienne spożycie przez dorosłych nie powinno przekraczać 6 g

soli, ponieważ nie powinniśmy dostarczać organizmowi więcej niż 3 g czystego sodu dziennie.

## Unikać cukru

Sam cukier nie ma złego wpływu na nasze serce, ale jeśli nasza dieta jest bogata w cukier, nadwaga jest nieunikniona. Zbyt duże obciążenie zwiększa nasze ciśnienie krwi, co zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca.

## Ostrożnie z tłuszczami.

Nie mówimy tu o tzw. tłuszczach zdrowych, ale tłuszczach nasyconych. Ten rodzaj tłuszczu można łatwo znaleźć w maśle, margarynie, tłustych mięsie, tłuszczach mlecznych i przetworzonej żywności, takiej jak ciasta, ciasta i ciasta. Spożywanie zbyt dużej ilości tłuszczów nasyconych może zwiększyć poziom cholesterolu, co prowadzi do problemów z sercem.

## Nie zapomnij o owocach i warzywach.

Mówi się, że powinniśmy spożywać co najmniej pięć porcji owoców i warzyw dziennie. Dzięki zastosowaniu się do tej rady, dostarczysz swojemu organizmowi wystarczającą ilość potasu, która pomoże obniżyć ciśnienie krwi. Również inne składniki odżywcze, które można znaleźć w owocach i warzywach, witaminy, minerały i błonnik również pomagają

utrzymać serce w dobrym zdrowiu i obniżyć poziom cholesterolu.

## Jedz więcej ryb.

Upewnij się, że Twoja dieta jest bogata w kwas omega-3, który można znaleźć w rybach oleistych, szpinaku, orzechach włoskich, siemieniu lnianym i oleju rzepakowym oraz nasionach dyni.

Wspomniany kwas omega-3 jest uważany za pomocny w utrzymaniu poziomu cholesterolu u kochanków.

## Rzucenie palenia

Jak zapewne już wiesz, palenie jest szkodliwe dla zdrowia i możesz je przeczytać na prawie każdej paczce papierosów, które widzisz. Palacze stanowią dużą grupę ryzyka w przypadku kilku chorób, w tym zawału serca.

Należy pamiętać, że palenie tytoniu poprzez uszkodzenie tętnic, obniżenie poziomu tlenu we krwi i podniesienie ciśnienia krwi zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia problemów zdrowotnych serca. Rzucenie palenia może być trudne, ale pomoże Ci znacznie zmniejszyć to ryzyko.

## Picie z umiarem

Picie dużych ilości alkoholu, jak również częste spożywanie mniejszych jego ilości, jest naprawdę szkodliwe dla serca. Może to prowadzić do chorób mięśnia sercowego, zwanych kardiomiopatią i

podnieść ciśnienie krwi, zwiększając prawdopodobieństwo wystąpienia udarów lub ataków serca. Zbyt duża ilość alkoholu może powodować wysokie ciśnienie krwi, nieprawidłowy rytm serca i uszkodzenie mięśnia sercowego.

## Ruszajcie się

Dwie i pół godziny aktywności o umiarkowanej intensywności tygodniowo pomoże Ci zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób serca.



## Uważaj na swoją wagę.

Nie musisz być super sprawny lub supercienki, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych w sercu - po prostu brak nadwagi wystarczy.

Jeśli masz nadwagę, ryzyko wysokiego ciśnienia krwi i wysokiego cholesterolu oraz ryzyko chorób układu krążenia jest wyższe niż normalnie.

## Starzenie się może spowodować zmiany w sercu.

Nawet jeśli wszystkie powyższe wskazówki dotyczą wszystkich, musimy pamiętać, że starzenie się może powodować zmiany w sercu i naczyniach krwionośnych, stając się jednym z głównych czynników chorób serca.

Możemy zmniejszyć nasze szanse na chorobę serca w podeszłym wieku poprzez przestrzeganie wszystkich wyżej wymienionych zasad.

Mimo to, gdy będziemy starsi, nasze serce będzie starsze:

- nie może pobić tak szybko podczas jakiegokolwiek aktywności fizycznej czy stresu, jak to miało miejsce, gdy byliśmy młodszy.
- ma więcej tłustych złogów w ścianach swoich tętnic.
- sztywność dużych tętnic wzrosła.

- mięsień sercowy osłabia się,

Nawet jeśli podobieństwo choroby serca wzrasta wraz z wiekiem, możemy spowolnić te procesy, a nawet uniknąć zachorowań na serce, stosując zdrową dietę i trochę ćwicząc.

Jeśli nie zdiagnozowano u nas żadnej choroby serca, nie musimy codziennie obserwować tętna i ciśnienia krwi, ale kiedy zaczynamy się martwić, wykonanie tego rodzaju prostych badań przesiewowych może dać wyraźniejszy obraz stanu zdrowia naszego serca.

## Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Ten podręcznik przedstawia informacje na temat tego, jak możesz chronić swoje serce w każdym wieku. Pomaga nam to zrozumieć, że dbałość o stan naszego serca przez całe życie może przynieść wiele korzyści dla naszego zdrowia.

Przeglądanie tego podręcznika przed każdą sesją z grupą pomoże Ci prowadzić dyskusję na ten temat. Należy jednak pamiętać, że podręcznik zawiera jedynie ogólne wskazówki i nie musi odnosić się do każdej osoby.

W materiałach znajdziesz również prezentację PowerPoint, która pomoże Ci wyjaśnić temat grupie i rozpocząć z nią rozmowę.

## Działalność grupy

Po podzieleniu się z grupą zasobami cyfrowymi i prezentacją PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję w grupie z pytaniem, czy wszyscy członkowie grupy uważają, że dbają o swoje zdrowie serca.

Kiedy skończą, poproś ich, aby pomyśleli o członkach swojej społeczności i o swoim

stylu życia. Czy wszystkie z nich dobrze się odżywiają i ćwiczą od czasu do czasu?

Niech Twoja grupa zastanowi się, w jaki sposób może zapewnić opiekę zdrowotną wszystkim członkom społeczności i niech podzielą się swoimi pomysłami z całą grupą.





# ON CALL

Lay Community Health Advisors



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095