

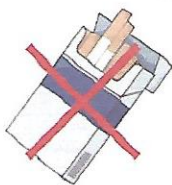
Cierpisz na chorobę wieńcową. Oznacza to, że tętnice odżywiające Twój mięsień sercowy nie pracują prawidłowo. Musisz zatem zmienić swój tryb życia i odżywiania oraz postępować zgodnie z zaleceniami lekarza. Aby przepisane leki były skuteczne, zażywaj je zgodnie z instrukcją. Istnieją cztery rodzaje leków zapobiegających gwałtownej niewydolności układu sercowo-naczyniowego. Są to tak zwane inhibitory konwertazy angiotensyny (inhibitory ACE), leki beta-adrenolityczne (inaczej beta-blokery), leki przeciwplatekcyjne i statyny. Poprawiają one pracę Twojego serca, a jeśli stosujesz je łącznie – ich działanie jest jeszcze bardziej skuteczne.

Dobra dieta i zdrowy tryb życia



Dobra dieta i zdrowy tryb życia w znacznym stopniu pomogą Ci w walce z chorobą wieńcową. Pamiętaj, że Twoje decyzje mają duży wpływ na rozwój Twojej choroby. W razie potrzeby – zmień swoje nawyki żywieniowe (patrz poniższy rysunek). Staraj się jeść tylko chude mięso, a drób wybieraj ze skóry. Przyrządzaj mięso bez dodatku tłuszczu nasyconego i tłuszczu typu trans. Ogranicz spożywanie cukru w jedzeniu i napojach. Alkohol i napoje gazowane pij rzadko – najwyżej jedną małą szklankę dziennie.

Rzuć palenie!



Palenie papierosów jest najczęściej spotykaną w świecie przyczyną przedwczesnej śmierci. Nie pozwól, abyś stał się kolejną ofiarą palenia tytoniu. Papierosy są przyczyną 440 000 zgonów na 250 milionów ludzi, z czego 135 000 śmierci spowodowanych jest chorobami układu sercowo-naczyniowego. Palacze są 2-3 razy bardziej narażeni na śmierć spowodowaną chorobami serca niż osoby niepalące. A zatem – nie zwlekaj! Rzuć palenie już dziś. To kwestia życia lub śmierci. Pozytywne efekty odczujesz bardzo szybko, a po kilku latach bez papierosa ryzyko wystąpienia zawału i chorób tętnic wieńcowych będzie u Ciebie takie, jak u osób niepalących. Jeżeli podejmiesz tę najzdrowszą w swoim życiu decyzję, pomożemy Ci, oferując różnorodne środki i narzędzia wspomagające rzucenie palenia.



Ćwicz, a przynajmniej spaceruj

Uprawiaj sport, który lubisz: pływanie, jazdę na rowerze, bieganie, jazdę na nartach, aerobik, spacerowanie lub szereg innych zajęć wspomagających pracę Twojego serca. Nieważne, czy zapiszesz się na siłownię, czy będziesz ćwiczyć w domu – wszelkie formy aktywności fizycznej są dobre dla Twojego zdrowia. Jeśli nie lubisz sportu, staraj się jak najwięcej chodzić. Zamiast windy wybieraj schody. Zamiast jeździć wszędzie samochodem – przejdź się na piechotę. 30 minut aktywności fizycznej dziennie to niezbędne minimum. W razie wątpliwości zawsze pytaj o radę lekarza pierwszego kontaktu lub kardiologa.



Regularnie kontroluj swoją wagę

Nadwaga zwiększa ryzyko chorób serca. Jeżeli Twój wskaźnik masy ciała (BMI) jest większy niż 24,9 kg/m² (zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet) – musisz schudnąć. Jeśli masz jakies pytania – skonsultuj się z lekarzem pierwszego kontaktu lub kardiologiem.

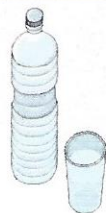
Regularnie badaj ciśnienie krwi



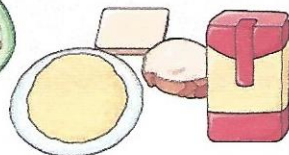
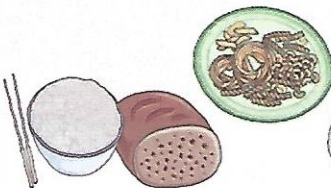
W Twoim przypadku ciśnienie skurczowe powinno wynosić mniej niż 130, a rozkurczowe – poniżej 80. Jeśli Twoje wyniki są inne, skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu lub z kardiologiem.

Codziennie

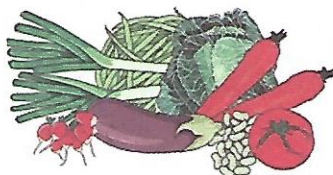
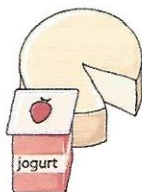
Ruszaj się, pij wodę.



Jedz chleb, ryż, makarony, kaszę lub inne pełne ziarna oraz ziemniaki.

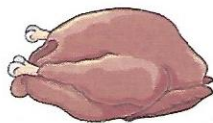
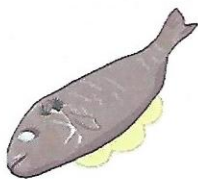


Jedz sery i jogurty, a warzywa lub owoce nawet 5 razy dziennie.



Raz w tygodniu

Jedz jajka, ryby, drób, stłodyce.



Sporadycznie

Jedz czerwone mięso, pij alkohol i napoje gazowane.

