

Sačuvajte srce zdravim

Kardiovaskularne bolesti već su godinama visoko na ljestvici uzroka smrtnosti u većini europskih zemalja te u SAD-u. Hrvatska, nažalost, u tome nije nikakva iznimka. Mislite na zdravlje svoga srca i krvnih žila, pridržavajući se sasvim jednostavnih pravila za preveniranje teških oboljenja

Kardiovaskularne bolesti već su godinama visoko na ljestvici uzroka smrtnosti u većini europskih zemalja te u SAD-u. Hrvatska, nažalost, u tome nije nikakva iznimka. Posebno velika smrtnost zabilježena je od infarkta miokarda i cerebralno-vaskularnog inzulta (moždanog udara). Ipak, statistike pokazuju da se od kardiovaskularnih bolesti umire nešto manje nego prije. Čak mnogo manje: u dvadeset i pet godina, smrtnost od kardiovaskularnih bolesti u Europi smanjila se za više od 50%.

Jedan od najvećih uzorka kardiovaskularnih bolesti jest pretilost uvjetovana genetskim faktorima, nekretanjem te neispravnom i neuravnoteženom prehranom. Postavlja se pitanje - kako uspješno prevenirati kardiovaskularne bolesti i sačuvati zdravlje svoga srca. Prije svega - suzujući na minimum faktore rizika: pretilost, nekretanje i naročito pušenje.

Ovi su faktori odgovorni za gotovo 85% smrti od kardiovaskularnih bolesti. Podaci pokazuju da zabrana pušenja koja je na snazi u Francuskoj od 1. siječnja 2008. već donosi promjene u statistikama, dok je u Irskoj, Škotskoj i Italiji, gdje je ta mjera već na snazi zadnje dvije do tri godine, utvrđen pad od 11 do 17 % od rizika infarkta.

Jedite kvalitetnije i redovito vježbajte - 400 g voća i povrća su dnevni minimum, a slatki i slani industrijski proizvodi, te crveno meso i suhomesnati proizvodi moraju se smanjiti. Preporuča se svakodnevno tridesetminutno vježbanje. Naime, protiv rizika od kardiovaskularnih oboljenja važno je redovito kretanje, jer se sportom spušta tlak, poboljšava metabolizam i učinak inzulina. Aktivnosti kojima se održava kondicija (brzo hodanje, jogging, bicikl, plivanje...) pojačavaju srčani protok kojim se održava zdrava unutrašnjost krvnih sudova.

Zadovoljite svoje nutricionističke potrebe prirodnom hranom, jer istraživanja pokazuju da dodaci prehrani poput vitamina i minerala nisu dovoljni za zdravlje. Zdravoj probavi i metabolizmu potrebna su uz umjetne vitamine i minerale, još i vlakna te balastne tvari iz svježeg voća i povrća. Ipak, u slučajevima avitaminoze,

pada imuniteta ili povećanih potreba, svakako uzimajte dodatke prehrani.

Izbjegavajte loše kombinacije, posebno konzumiranje kontracepcijskih pilula uz duhan, jer kombinacija duhan + pilula povećava rizike od tromboze (krvni ugrušak u arterijama).

Redovito odlazite na liječničke preglede, jer visoki tlak je jedan od glavnih rizika kardiovaskularnih oboljenja, a on se vrlo učinkovito može držati pod nadzorom.

Vodite računa o svojim zubima, jer postoji veza između bakterija usne šupljine i zubi i kardiovaskularnih bolesti. Parodontopatije koje progresivno uništavaju kompletno potporno tkivo koje drži zub, povezane su s povećanjem rizika od koronarnih bolesti. Zato treba ići na redovito čišćenje zubi i barem jednom godišnje na kontrolu.

Ne ignorirajte erektilnu disfunkciju svog partnera, jer se iza poteškoća s erekcijom mogu skrivati teže bolesti. Vrlo jednostavno - krvožilni sustav penisa posebno je osjetljiv i na najmanju promjenu priljeva krvi. Ona može biti znak uzbune nekog vaskularnog poremećaja. Valjan razlog da se povjerite svom osobnom liječniku.