Srdcovo - cievne ochorenia

- patria k dominantným chorobám obehovej sústavy,
- sú hlavnou príčinou úmrtí a rôznych zdravotných postihnutí vo svete,
- medzi najčastejšie srdcovo-cievne ochorenia patrí artériová hypertenzia (vysoký krvný tlak) a ateroskleróza (kôrnatenie tepien v rôznych podobách a lokalizáciách – srdcový infarkt, mozgová porážka, zlyhanie obličiek),
- riziko vzniku týchto ochorení zvyšuje nedostatok pohybu, stres, nesprávne stravovacie návyky, fajčenie a požívanie alkoholu; kombinácia viacerých rizikových faktorov výrazne zhoršuje kvalitu života nielen u starších, ale aj u mladých ľudí,
- čo sa týka vplyvu fajčenia na choroby ciev platí, že na ich poškodenie stačí aj jediná vyfajčená cigareta denne,
- vysoký krvný tlak nepoškodzuje len srdce a cievy, ale aj obličky a oči,
- niektoré rizikové faktory srdcovo–cievnych ochorení nemôžeme ovplyvniť, sú to genetická predispozícia a vek,
- rizikové faktory, ktoré ovplyvniť vieme sú vysoký krvný tlak, fajčenie, vysoká hladina cholesterolu, nadváha a obezita.

Prevencia

- ***vykonaním niekoľkých malých zmien v našich životoch môžeme znížiť riziko srdcových chorôb a mozgovej príhody a zlepšiť si kvalitu života, a tým ísť aj dobrým príkladom pre mladú generáciu***

- starať sa o svoje srdce znamená podniknúť malé, ale zmysluplné kroky, ktoré pomôžu:

○ jesť vyváženú stravu

- pridať si do stravy vhodné potraviny (ryby, ovocie a zeleninu, obilniny, mlieko, vodu, čaj, minerálky),
- vylúčiť zo stravy nevhodné potraviny (bravčová masť, palmový a kokosový tuk, tučné mäsá, plnotučné, mliečne výrobky, vaječné žĺtka, majonézy, nadmerné množstvo soli, sladkosti, sladené nápoje, alkohol),
- zvoliť správnu prípravu jedál - uprednostňovať grilovanie, pečenie, varenie a vyhýbať sa vyprážaniu.

○ pravidelne cvičiť

- venovať sa obľúbenej pohybovej aktivite aspoň 2-3 krát týždenne (prechádzky, rýchla chôdza, beh, plávanie, bicyklovanie, tenis a pod.)

○ prestať fajčiť

○ nekonzumovať alkohol