

Choroba niedokrwienna serca



Choroba niedokrwienna serca

Data publikacji
15.12.2022 10:22

Choroba wieńcowa - jak można jej zapobiec?

Najczęściej przyczyną choroby wieńcowej jest miażdżycza tętnic. W ścianie naczyń wieńcowych, podobnie jak w ścianach innych tętnic, tworzą się blaszki miażdżycowe, których obecność powoli prowadzi do zwężenia naczyń i upośledzenia dopływu krwi do serca.

Do głównych czynników ryzyka ChNS, na które pacjent ma wpływ, zalicza się: nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe, palenie tytoniu, nadwagę i otyłość, niewłaściwą dietę, cukrzycę, nadużywanie alkoholu, niską aktywność fizyczną i czynniki psychospołeczne. Zdrowy tryb życia pozwala zapobiegać rozwojowi i spowalniać postęp choroby.

Profilaktyka:

- Regularnymi ćwiczeniami wzmocnisz serce i obniżysz poziom złego cholesterolu i cukru we krwi oraz ciśnienie tętnicze.
- Spożywaj zdrowe tłuszcze, zawarte w rybach, orzechach i oliwie z oliwek.
- Dbaj o higienę jamy ustnej - bakterie wywołujące próchnicę, jeśli przenikną do krwioobiegu, mogą wywołać zatory.
- Pamiętaj o odpowiedniej ilości snu.
- Unikaj palenia - również biernego.
- Badaj się regularnie.
- Stosuj dietę DASH - program żywieniowy znajdziesz na

<https://diety.nfz.gov.pl/local/diet/login.php>

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/choroba-niedokrwienna-serca-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,576.html>

Grafika: <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)