

dr Franziska Rubin



Naturalne metody na silne serce

Neurolog radzi jak samodzielnie,
bezpiecznie i skutecznie leczyć
choroby serca, nadciśnienie
i maźdżycę

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-109-4

Tytuł oryginału: *Meine sanfte Medizin für ein starkes Herz:
Herzkrankungen, Bluthochdruck & Arteriosklerose natürlich behandeln*

Copyright © 2017 ZS Verlag GmbH
Kaiserstraße 14 b
D-80801 München

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak
zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz
o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy
zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były
rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności
za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych
w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

dr Franziska Rubin



Naturalne metody na silne serce

Neurolog radzi jak samodzielnie,
bezpiecznie i skutecznie leczyć
choroby serca, nadciśnienie
i miażdżycę

vital
GWARANCJA ZDROWIA

SPIIS TREŚCI

Przedmowa	6
Jak bije serce	8
Naturalna aktywacja mocy samouzdrawiania ...	50
Zatrzymanie ataków na naczynia krwionośne ...	88
Wzmocnienie i ochrona serca	142
Gotowanie z sercem	214
Indeks	264
Wykaz ilustracji	267
Indeks przepisów	268
Podziękowanie	269
Polecana literatura	270
Adresy	271

PRZEGLĄD WSZYSTKICH TEMATÓW

Jak bije serce

Cudowna fabryka w naszej klatce piersiowej	10
Częste choroby serca	14
Test: czy masz tylko „gorszy czas” czy może już depresję?	18
Serca kobiet biją inaczej	19
Trucizna dla naszej pompy	22
10 moich najlepszych wskazówek, jak rzucić palenie	27
Także pogoda może mieć wpływ na serce	29
Mały worek dla dużych uczuć	32
Więcej spokoju i rozluźnienia dla serca	35
Ruch jest jak lek... ..	38
Test: jak wydajne jest twoje serce?	40
Pożywne i zdrowe jedzenie	42

Naturalna aktywacja mocy samouzdrawiania ... 50

Wzmocnienie wewnętrznego lekarza ..	52
Medycyna roślin	57
Hydroterapia	60
Tradycyjna Medycyna Chińska	67
Ajurweda	72
Test: jakim typem dosha jesteś?	73
Homeopatia	79
Inne naturalne terapie	82

8 Zatrzymanie ataków na naczynia krwionośne ... 88

Nadciśnienie	90
Nadwaga	102
Moich 20 najlepszych trików na odchudzanie	114
Zaburzenia metabolizmu tłuszczów ..	116
Cukrzyca	128

Wzmocnienie i ochrona serca142

Miażdżyca	144
Choroba tętnic obwodowych	156
Choroba niedokrwienna serca	165
Zespół złamanego serca	179
Funkcjonalne dolegliwości sercowe ...	182
Niewydolność serca	189
Zaburzenia rytmu serca	201

Gotowanie z sercem214

Śniadanie	216
Obiad	226
Kolacja	244
Coś słodkiego	256

Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,

Choroba serca uderza nas w sam środek i może być bardzo niebezpieczna. W medycynie zachodniej serce traktowane jest przede wszystkim jako silnik, pompa i zegar systemowy, ale także jako miejsce, w którym rodzą się nasze uczucia. W medycynie dalekowschodniej serce jest także mieszkaniem duszy oraz kontroluje siłę woli, zdolność koncentracji oraz intelekt.

Być może to właśnie dlatego tak intensywnie zajmujemy się chorobami serca, takimi jak zawał, niewydolność czy zaburzenia rytmu serca. Serce mówi nam: nie mogę dalej tak funkcjonować, mam problem.

Oprócz tych niewielu osób, u których choroba jest dziedziczna, to w zdecydowanej większości przypadków serce cierpi z powodu naszego trybu życia. Wiele naszych przyzwyczajeń nie jest zbyt przyjaznych dla naszego serca i sprawia, że jesteśmy bardziej chorzy niż sądzimy.

Możemy zrobić tak wiele!

Przeprowadź przegląd swoich codziennych przyzwyczajeń: co robisz źle i co możesz zmienić? Które produkty spożywcze są szkodliwe, a które powinnyś jeść częściej? Jakie emocje szkoda naszemu sercu i co możesz zrobić, żeby żyć szczęśliwiej? Ile ruchu potrzebuje serce i jak możesz włączyć go

do swojej codzienności bez uczucia przemęczenia?

Jasne, że codzienne życie wiele od nas wymaga, ale jak powinno wyglądać prawidłowe radzenie sobie ze stresem? Co może dać nam inny sposób myślenia, oddychania czy śmiechu?

Wszystkie te kwestie są poruszane w aktualnych badaniach, a niektóre wyniki mogą cię zaskoczyć. Myślałeś może o tym, że jedno jabłko dziennie chroni przed zawałem tak dobrze jak codzienne przyjmowanie tabletek obniżających poziom cholesterolu (statyn)? Czy wiedziałeś, że na ostatnim amerykańskim kongresie kardiologów setki specjalistów omawiało pozytywny wpływ jogi i medytacji?

Łagodna samodzielna pomoc

Szczególnie leży mi na sercu, byś dowiedział się, jakie produkty spożywcze, substancje zdrowotne czy leki z różnych systemów medycznych łagodzą dolegliwości i pozwalają organizmowi zregenerować się lub zupełnie wyleczyć. Będziesz zdziwiony, jak wiele możesz zrobić sam.

Niezależnie od tego, czy już cierpisz na chorobę serca, nadciśnienie lub zaburzenia metabolizmu tłuszczu, albo chcesz zapobiec tym chorobom – skorzystaj z pomysłów i przepisów przedstawionych w kolejnych rozdziałach.



Zostań przy tych, które najbardziej ci odpowiadają. Wiele małych zmian skutkuje jedną ogromną zmianą!

Wszyscy mamy nasze serca w swoich rękach. To olbrzymia szansa na długie i zdrowe życie pełne serdeczności!

Twoja

Barbara Rudin

Jak bije serce

Bije dzień i noc niczym niezawodny zegar. Z każdym uderzeniem serca krew pompowana jest do głównych tętnic, aby dostarczyć organizmowi wszystkie niezbędne substancje. Nasze serce jest jednak czymś więcej niż zwykłą pompą. Dysponuje ono swoim własnym splotem nerwowym, mózgiem sercowym. Podejmuje własne decyzje bez udziału mózgu znajdującego się w głowie. W tym małym woreczku jest też dużo miejsca na wzniosłe uczucia.



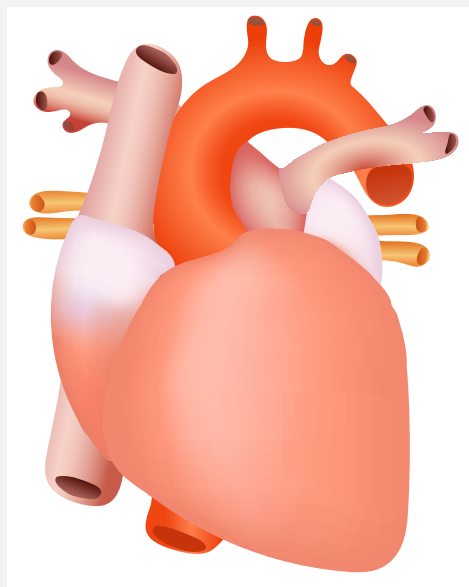
Cudowna fabryka w naszej klatce piersiowej

Serce zaczyna bić już w piątym tygodniu ciąży. Serce noworodka ma wielkość orzecha włoskiego, a serce osoby dorosłej jest wielkości jej pięści.

Zaopatruje wszystkie naczynia krwionośne w krew poprzez regularne kurczenie się i rozkurczanie, bijąc około 100 tysięcy razy dziennie.

Podczas całego życia wykonuje przeciętnie 3,5 miliarda uderzeń.

Serce to mały mięsień. Leży w środku klatki piersiowej i swoim końcem sięga lekko na lewą stronę. Z obu stron otoczone jest płucami, a od spodu opiera się na przeponie. Dzięki świadomemu oddychaniu przeponowemu możemy zatem wspierać swoje serce. W tej książce znajdziesz kilka ćwiczeń oddechowych (patrz: str. 176, 199).



Serce otoczone jest workiem z tkanki łącznej, osierdziem

Nasza „pompa” składa się ze specjalnych mięśni, które można znaleźć tylko tam. Szczególna kombinacja różnych włókien mięśniowych gwarantuje niewiarygodną wydajność tej pompy. Niewyobrażalne 100 tysięcy kilometrów naczyń krwionośnych dorosłego człowieka musi być regularnie zaopatrywane w krew.

Powierzchnia serca pokryta jest cienkimi warstwą zwaną nasierdziem. Serce prawie całkowicie otoczone jest workiem z tkanki łącznej, tak zwanym osierdziem (patrz: grafika po lewej stronie). Niewielką przestrzeń między osierdziem a nasierdziem wypełnia cienka warstwa z surowicy krwi. Umożliwia ona ślizganie się serca w osierdziu podczas procesu pompowania.

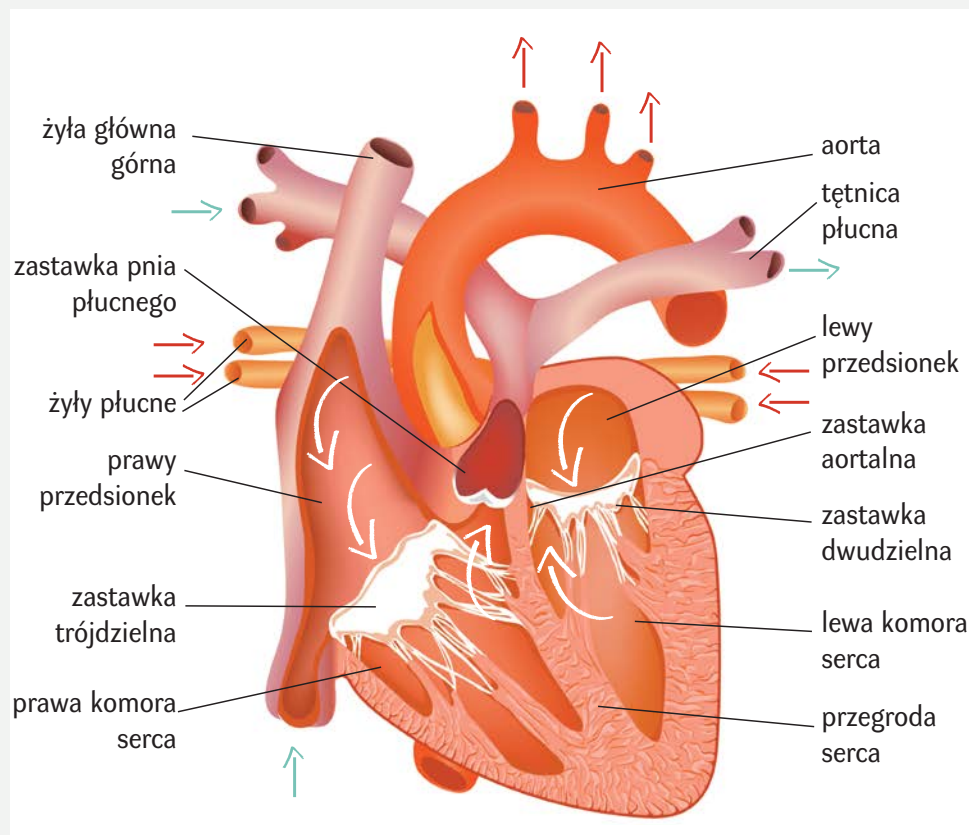
Efektywny system jaskiniowy

Wnętrze naszego serca można wyobrazić sobie jako system jaskiniowy (patrz: grafika po prawej stronie). Składa się z czterech przestrzeni oddzielonych przegrodą. Po lewej i prawej stronie

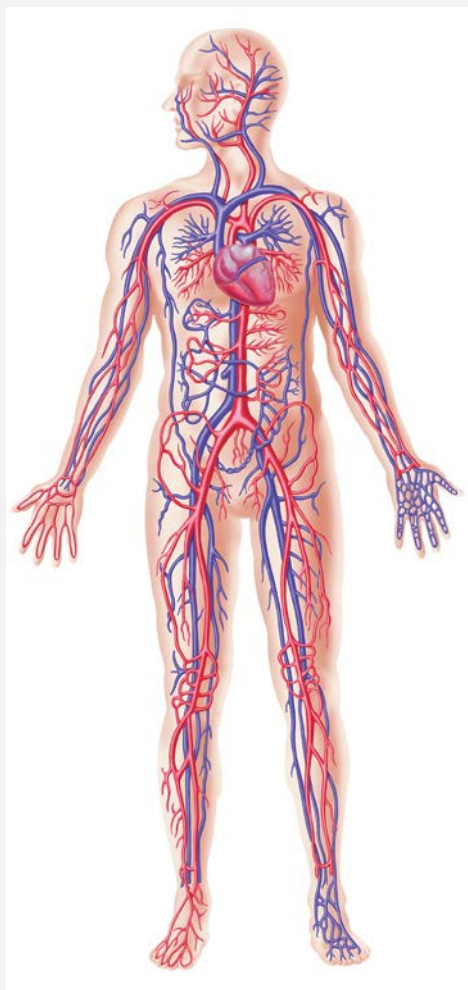
znajdują się przedsionek i komora. Niczym dozorca śluzowy te cztery zastawki dbają o to, aby krew płynęła właściwym torem i się nie cofała.

Prawy przedsionek przyjmuje z organizmu krew ubogą w tlen, która transportowana jest tam przez żyły. Następnie przepływa ona przez pierwszą zastawkę (zastawkę trójdzielną) do prawej komory serca – zamknięcie zastawki zapobiega cofnięciu się krwi. Stamtąd za pomocą zastawki pnia płucnego transportowana jest do płuc, gdzie jest natleniana.

Natleniona krew transportowana jest przez żyłę płucną z powrotem do lewego przedsionka serca. Krew dostaje się do lewej komory serca przez otwartą zastawkę dwudzielną. Wtedy otwiera się czwarta zastawka – zastawka aorty. Natleniona krew dostaje się do tętnicy głównej (aorty) a stamtąd do najmniejszych naczyń krwionośnych. Jako że z lewej komory serca krew uchodzi pod największym ciśnieniem, jej ściana mięśniowa jest najsilniejsza i potrzebuje większej ilości tlenu niż prawa komora.



Plac przeładunkowy – serce: serce najpierw przepompowuje krew do płuc w celu jej natlenienia, a następnie przenosi ją do krwiobiegu i w ten sposób zaopatruje każdą komórkę w tlen



Układ krążenia: czerwona sieć pokazuje drogę natlenionej krwi z aorty do sieci tętnic. Transport powrotny realizowany poprzez system żył został oznaczony na niebiesko

Zaopatrzenie serca w krew

Wokół korony (łac. *corona*) wiją się dwie tętnice, tętnice wieńcowe, z wieloma rozgałęzieniami wokół mięśnia sercowego. Lewa tętnica dzieli się na dwa silne pnie, dlatego też w medycynie mówi

się o trzech tętnicach wieńcowych. Jeśli dojdzie do miażdżycowych zmian w jednym lub w kilku naczyniach, prowadzi to do niedokrwienia tkanek. Diagnozuje się wtedy chorobę niedokrwienną serca (patrz: od str. 165) lub, jeśli naczynia są całkowicie zamknięte, zawał.

Bez ciśnienia nic nie ma

Kiedy lewa komora serca wpompowuje do aorty od 50 do 60 ml krwi z prędkością 20-25 cm na sekundę, ciśnienie w tętnicach wzrasta. Jest to konieczne, aby wszystkie substancje dostały się do najdalszego czubka palca i do ostatniej cebulki włosa. Mówimy wtedy o górnym ciśnieniu, ciśnieniu skurczowym. Po wyrzuceniu krwi komora serca rozluźnia się i jest wypełniana ponownie – jest to ciśnienie rozkurczowe. Ze względu na wysokie ciśnienie, jakie muszą wytrzymać tętnice w fazie wyrzucania krwi z serca, są one grubsze i bardziej elastyczne niż żyły.

Duże i małe krążenie

Krew transportuje przez system tętnic (zwany dużym krążeniem) nie tylko tlen, ale także wszystkie substancje wytwarzane przed organizm, na przykład hormony, cholesterol i przeciwciała (patrz: grafika po lewej stronie). W sieci żył, czyli w małym krążeniu, produkty rozkładu odprowadzane są do odpowiednich miejsc usuwania odpadów,

takich jak jelito, nerki czy wątroba. Podczas wydychania powietrza przez płuca wydalaną jest dwutlenek węgla.

Perkusja z silnikiem elektrycznym

Specjalne komórki mięśniowe serca posiadają zdolność do spontanicznego rozładowywania się i jednoczesnego wysyłania lub przesyłania elektrycznych impulsów. Dzięki temu możliwe jest napinanie się i wiotczenie przedsionków oraz komór. Najważniejszym dyrygentem w tym procesie przewodzenia impulsów jest węzeł zatokowy, który jest ściśle związany z wegetatywnym układem nerwowym. Ten wpływowy rozrusznik ma tylko 5 mm i znajduje się w prawym przedsionku.

Bicie serca jako posłaniec śmierci

Już 1700 lat temu chiński lekarz Wang Shue mówił: „Jeśli bicie serca jest tak regularne jak stukanie dęcioła lub bicie kropel deszczu o dach, pacjent umrze w ciągu 4 dni”. Nowoczesna medycyna to potwierdza; przed śmiercią serce bije tak regularnie jak nigdy przedtem.

Nieregularność jest dobra

Serce musi stale dopasowywać się do różnych obciążeń. Reaguje na nie zmianami rytmu, czasami bardzo wyczuwalnymi, ale z reguły minimalnymi. Ta zdolność dopasowywania się jest oznaką vitalności. Można na nią wpływać również świadomie, co wykorzystuje się przy wielu ćwiczeniach relaksacyjnych (patrz: str. 176).

Zdolność serca do zmieniania rytmu w zależności od obciążenia nazywana jest zmiennością rytmu zatokowego (HRV). Puls – zwany również częstotliwością uderzeń serca – wynoszący 60 uderzeń na minutę, nie oznacza, że odstęp między następującymi po sobie uderzeniami serca wynosi zawsze dokładnie jedną sekundę. Raz przerwa ta może wynosić tylko 0,840 sekundy, następnie znowu 0,745 sekundy, a po niej być może 1,2 sekundy. Im bardziej wahają się te interwały w stosunku do twojej średniej wartości (pulsu spoczynkowego), tym lepiej możesz dopasowywać się do fizycznych i psychicznych obciążeń. Nieregularny rytm serca, czyli wysoki HRV, jest w przypadku zdrowego serca oznaką dobrej formy.

Częste choroby serca

Choroby serca są najczęstszą przyczyną śmierci. W dużej mierze można ich jednak uniknąć. Styl życia odgrywa bowiem decydującą rolę przy zachowaniu zdrowego serca. W 90% nasze serce choruje z powodu czynników ryzyka, takich jak palenie, nieprawidłowe odżywianie lub przejadanie się, stres oraz brak ruchu. Oczywiście sercu szkodzić mogą także choroby i infekcje.

Wiek, płeć i geny to czynniki ryzyka, na które nie mamy wpływu. Ryzyko zawału wzrasta zatem, jeśli nasz krewny pierwszego stopnia przeszedł zawał lub zmarł z jego powodu. Ogólna częstość zachorowań wzrasta u mężczyzn powyżej 45. roku życia oraz u kobiet po menopauzie.

Wrodzone wady serca

Rocznie rodzi się około 8 tysięcy dzieci z wadami serca. Niektóre defekty są nieszkodliwe, a niektóre zagrażają życiu. Szczególnie częste są ubytki między lewą i prawą komorą serca. Wiele z nich znika samoistnie, niektóre jednak wymagają operacji. Większość wad serca może być leczona z bardzo dobrym skutkiem. Jako że wrodzone defekty z wiekiem mogą prowadzić do problemów z sercem, często niezbędne jest przeprowadzenie kolejnych operacji lub zabiegów. Większość osób dotkniętych tego typu wadami (90%) może cieszyć się dobrą jakością życia aż do późnego wieku.

Najczęstsze choroby serca

Choroba niedokrwienna serca: naczynia wieńcowe w sercu są zwężone, wskutek czego do serca nie jest dostarczana odpowiednia ilość krwi. Typowym objawem jest dusznica bolesna, czyli przygniatające i niepokojące uczucie w klatce piersiowej. Wskutek choroby niedokrwiennej serca może dojść także do zawału serca.

Zawał serca: wskutek nagłego, całkowitego zamknięcia jednego lub większej ilości naczyń krwionośnych w sercu mięsień sercowy nie jest zaopatrywany w tlen. Powstaje niebezpieczeństwo utraty życia!

Niewydolność serca: mięsień sercowy nie jest już w stanie pompować odpowiedniej ilości krwi do organizmu – na początku tylko podczas wysiłku, a potem także w spoczynku.

Zaburzenia rytmu serca: przewodzenie impulsów w sercu zostaje zaburzone, dotknięte są przede wszystkim przedsionki, ale czasem także same komory. Bicie serca może być zbyt szybkie, zbyt wolne lub nieregularne.

Choroby zastawek sercowych: co najmniej jedna zastawka sercowa jest zwężona lub nie zamyka się prawidłowo. Skutkuje to zaburzonym przepływem krwi.

Zapalenie mięśnia sercowego: serce atakowane jest przede wszystkim przez wirusy, ale także przez bakterie. Czego skutkiem jest jego znaczne osłabienie.

Choroba tętnic obwodowych: miażdżycą są dotknięte tętnice nóg (rzadziej rąk). Podobnie jak zawał, może to doprowadzić do zmniejszonego przepływu krwi (choroba wystaw sklepowych) lub nagłego zamknięcia naczynia.

Inne choroby serca

Istnieje wiele chorób, które nie są bezpośrednio związane z sercem, ale mimo to mogą je uszkodzić.

Zespół metaboliczny: ten zestaw chorób jest bardzo powszechny i szczególnie niebezpieczny, ponieważ atakuje serce z czterech stron. Nadciśnienie, cukrzyca typu 2, zaburzenia metabolizmu tłuszczów oraz nadwaga tworzą zgubny dla naszego serca sojusz (patrz: str. 88). Każda z tych chorób to obciążenie dla serca, a w połączeniu są one jeszcze bardziej niebezpieczne, ponieważ uszkadzają naczynia w sercu, tętnicę szyjną oraz duże tętnice w ramionach i nogach.

Według szacunków około 25% ludzi ma do czynienia z zespołem metabolicznym, nie wliczając w to dużej ilości

nieujawnionych danych. Choruje także coraz więcej dzieci. Dobrobyt ma swoją niebezpieczną stronę. Co piąte dziecko ma nadwagę. Jeśli chcemy umożliwić naszemu dziecku długie i zdrowe życie, powinniśmy chronić je przed tym niebezpiecznym kwartetem. Najlepsze metody to zdrowe odżywianie (patrz: od str. 88) oraz odpowiednia dawka ruchu. Niczego więcej nie potrzeba.

Zaburzenia pracy tarczycy: nierzadko tarczyca jest powodem zaburzeń rytmu serca. Przy nadczynności tarczycy puls jest zazwyczaj przyspieszony, a przy niedoczynności – spowolniony.

Dobrze wiedzieć

Zdrowie jamy ustnej jest ważne

Do najczęstszych chorób jamy ustnej należy parodontoza. To bakteryjny stan zapalny zębodołu, który przez długi czas nie powoduje żadnego bólu. Wraz z postępowaniem tego procesu zęby zaczynają się ruszać. Wskutek tego zwiększona ilość bakterii z jamy ustnej dostaje się z krwioobiegiem do organizmu i może wywoływać stany zapalne w innych miejscach. Dlatego też osoby cierpiące na parodontozę są bardziej narażone na zawały i udary. Oprócz regularnego dbania o zęby zaleca się profesjonalne czyszczenie zębów dwa razy w roku – dla ochrony przed parodontozą, a tym samym dla ochrony serca.

Reumatyzm: u osób cierpiących na zapalenie reumatoidalne ryzyko zawału i udaru jest większe. W tej sytuacji pomocne jest tłumienie stanu zapalnego lekami oraz głównie wegetariańska dieta.

Infekcje: wszelkiego rodzaju (zwłaszcza gorączka reumatyczna), wywołane przez wirusy lub bakterie mogą uszkodzić wsierdzie. Wskutek tego powstają bliznowacenia i uszkodzenia na zastawkach serca, mięśniu sercowy czy osierdziu. Nielezione infekcje prowadzą do znacznego ograniczenia wydolności serca. Czasami stan zapalny przenosi się na sąsiadujące organy, na przykład na płuca czy osierdzie. Operacje na otwartym sercu także zwiększają ryzyko rozwoju stanów zapalnych. Sam mięsień sercowy także może zostać zainfekowany przez różne zarazki. Reakcja zapalna będąca skutkiem infekcji stopniowo niszczy komórki mięśnia sercowego, otaczającą je tkankę oraz znajdujące się w niej małe naczynia krwionośne.

Rak serca: występuje rzadko i w 75% przypadków jest łagodny. Najczęściej występują śluzaki, czyli liczne guzy w tkance miękkiej. Rozprzestrzeniają się one zazwyczaj w lewym przedsionku, ale mogą występować wszędzie. Fibroelastomy powstają ze stałej tkanki łącznej i są łagodne. Powstają często na zastawce aortalnej.

Złośliwe guzy tworzone są ze zmutowanych komórek mięśnia sercowego (mięśniakomięsaki prądkowane) lub

Moja szczególna wskazówka



Nie bierz wszystkiego do siebie!

Ten, kto trzyma w sobie wszystkie emocje, na dłuższą metę szkodzi swojemu sercu. Badanie pokazuje, że osoby tłumiące w sobie negatywne emocje są cztery razy bardziej narażone na chorobę niedokrwienną serca lub zawał. Dlatego też znajdź ujście dla swojego gniewu lub naucz się lepiej obchodzić z negatywnymi uczuciami. Rozmowy terapeutyczne sprawiają cuda!

komórek naczyń krwionośnych (naczylniakomięsaki). Oprócz guzów powstających bezpośrednio w sercu, mogą się w nim pojawić również przerzuty guzów z płuc czy piersi.

Leczenie polega zazwyczaj na usunięciu nowotworu, rzadziej stosuje się chemioterapię i radioterapię. Łagodne guzy również muszą być usunięte, ponieważ nowotwór lub skrzep krwi mogą dostać się do krwiotoku i spowodować zawał lub udar.

Od depresji do zawału

Negatywne myśli i uczucia pojawiające się często u osób z depresją działają na

serce niczym czynnik stresowy (patrz: str. 138, 139). Reaguje więc ono typowymi odpowiedziami stresowymi. Zaburzenia depresyjne zwiększają ryzyko choroby serca i zawału o 1,7 do 2,1 razy.

Szczególnie alarmujące jest to, że pacjenci, którzy cierpią na depresję, w momencie gdy dotyka ich zawał, są trzy razy bardziej narażeni na ryzyko śmierci w ciągu kolejnych 2 lat niż pacjenci bez depresji. Brak chęci do działania związany z chorobą negatywnie wpływa na powrót do zdrowia, ponieważ pacjenci mniej o siebie dbają, nieprawidłowo się odżywiają, mają zbyt mało ruchu i prawie nie utrzymują kontaktów społecznych. Mogą mieć także problem z prawidłowym przyjmowaniem leków.

Od zawału do depresji

Odwrotna sytuacja także jest możliwa – choroba serca może wywołać depresję. Związek ten został lepiej przebadany dopiero w ostatnich latach. Średnio co piąty pacjent, który z powodu zawału przebywał w szpitalu, choruje potem na depresję. Czasami nawet 5 lat po zawale serca ma ona negatywny wpływ na fizyczne i psychiczne samopoczucie.

O wiele więcej osób po zawale serca wykazuje lekkie objawy depresji, które mogą trwać wiele miesięcy. Dlatego też ważna jest terapia psychologiczna oraz ewentualnie farmakologiczna. Potrzeba bardzo dużo cierpliwości. W Niemczech istnieje infolinia dla osób z depresją.

Test: czy masz tylko „gorszy czas” czy może już depresję?

Samodzielny test – depresja

Odpowiedz na poniższe pytania. Zaznacz „tak”, jeśli któryś z tych stanów występował u ciebie przez ponad 2 tygodnie.

Czy przez ponad 2 tygodnie cierpisz na	Tak	Nie
1. Obniżony nastrój?	☐	☐
2. Brak zainteresowania lub brak radości z aktywności, które dotychczas były przyjemne?	☐	☐
3. Brak zapału i/lub otumaniające zmęczenie i/lub wewnętrzny niepokój?	☐	☐
4. Brak zaufania do siebie i/lub brak poczucia własnej wartości?	☐	☐
5. Zmniejszona zdolność koncentracji i/lub silna skłonność do rozmyślań i/lub niepewność przy podejmowaniu decyzji?	☐	☐
6. Silne poczucie winy i/lub wzmożona samokrytyka?	☐	☐
7. Negatywne myśli o przyszłości i/lub poczucie beznadziejności?	☐	☐
8. Poważne zaburzenia snu?	☐	☐
9. Zmniejszony apetyt?	☐	☐
10. Głębokie zwątpienie i/lub myśli o śmierci?*	☐	☐

Jeśli odpowiedziałeś „Tak” na dwa z trzech pytań od nr. 1 do nr. 3 lub łącznie odpowiedziałeś „tak” na ponad 3 pytania, może być to oznaką depresji.

Pamiętaj jednak, że ten test nie może zastąpić diagnozy. W tym celu należy porozmawiać z lekarzem lub psychologiem.

* Ważne: jeśli odpowiedziałeś „tak” na pytanie nr 10, poszukaj – bez względu na pozostałe odpowiedzi – pomocy lekarskiej (psychiatra, psychoterapia, oddział psychiatryczny, lekarz rodzinny, lekarz pogotowia ratunkowego).

Serca kobiet biją inaczej

„Jak mogę pomóc mężowi żyć z chorobą serca?”. Tak w 1960 roku brzmiał tytuł konferencji American Health Association. Uznawano wtedy, że choroby serca to typowo męski problem. To błędne założenie częściowo przetrwało do dziś. Choroby serca i układu krążenia stanowią najczęstszą przyczynę śmierci również u kobiet. Z tą różnicą, że serca kobiet chorują inaczej.

Różnice między chorobami serca są zaskakująco wyraźne. Kiedy kobiety mają dolegliwości sercowe, sytuacja wydaje się być poważniejsza. Dwukrotnie więcej kobiet niż mężczyzn umiera na niewydolność serca. Więcej kobiet umiera także z powodu zaburzeń rytmu serca i chorób zastawek. Ponadto kobiety przebywają dłużej na oddziałach intensywnej terapii, a dwa razy mniej kobiet przeżywa operację na otwartym sercu.

Z drugiej strony to mężczyźni częściej chorują na serce. Dwa razy więcej

mężczyzn niż kobiet musi być hospitalizowanych z powodu choroby niedokrwiennej serca. Dwukrotnie częściej dotyka ich zawał. Znacznie więcej mężczyzn ma również zaburzenia rytmu serca oraz choroby zastawek.

Hormonalna ochrona serca

Tyle faktów. Ale dlaczego te różnice są tak znaczące? Dlaczego w kwestii serca dwie płcie tak się między sobą różnią? Wiele aspektów do dzisiaj pozostaje dla badaczy zagadką. Wiadomo jednak,



Mała różnica: u kobiet te same choroby często mają inny przebieg niż u mężczyzn

że kobiety na początku mają hormonalnie uwarunkowaną ochronę naczyń krwionośnych. Kiedy gospodarka hormonalna zmienia się po menopauzie, ta ochrona znika. To powód, dla którego kobiety chorują na serce 10 lat później niż mężczyźni. W bardziej podeszłym wieku pojawiają się często również inne choroby, które mogą zmniejszyć szanse na przeżycie.

Sygnaly ostrzegawcze u kobiet

Kobiety z reguły wypierają zmiany w swoim organizmie. O wiele później chodzą do lekarza, ponieważ nie traktują poważnie sygnałów ostrzegawczych ze strony organizmu. Kobiety rzadziej odczuwają typowe oznaki zawału, czyli ból w klatce piersiowej promieniujący do ramienia. Odczuwają raczej silne mdłości i osłabienie. Być może dlatego nie dzwonią po pogotowie. Problem nasila się, bo w podeszłym wieku kobiety częściej mieszkają same. Nie mają partnera życiowego, który nakłoniłby je do natychmiastowego pójścia do lekarza. Zbyt późne rozpoczęcie leczenia może mieć fatalne skutki.

Gorsze leczenie

Podczas leczenia chorób serca w przypadku kobiet i mężczyzn stosuje się właściwie te same metody. Jednak coraz więcej badań potwierdza, że u kobiet choroby serca nie były tak konsekwentnie

leczone jak u mężczyzn. U kobiet rzadziej wykonywano ratujące życie cewnikowanie serca czy operację założenia bypassów. Do tego dochodzi jeszcze jeden problem: leki są z reguły testowane na mężczyznach. Następnie dawkowanie przenoszone jest na kobiety. Może być to słuszne, ale nie musi. Na szczęście są już pierwsze „oddzielne” terapie. Niektóre kliniki oferują konsultacje kardiologiczne specjalnie dla kobiet oraz programy rehabilitacyjne uwzględniające płeć.

Małe, ale ważne różnice

Wielkość serca: serce mężczyzny ma około 15 cm długości. Serce kobiety – tylko 12 cm. Serce mężczyzny waży np. 300 gramów, a serce kobiety – około 250 gramów. Serca kobiet są zatem mniejsze, nawet jeśli porównamy ich wielkość do wielkości całego organizmu.

Bicie serca: serca kobiet biją szybciej. Średnio 70 zamiast 60 razy na minutę. To o dziesięć uderzeń więcej niż w przypadku mężczyzn. Wynika to z tego, że serca kobiet są nieco mniejsze, a muszą wykonywać taką samą pracę.

Naczynia wieńcowe: są one u kobiet mniejsze. W męskich sercach żyły, które je zaopatrują, mają szerokość do 4,5 mm; u kobiet to tylko 3,5 mm. Oznacza to, że kardiologom trudniej się do nich dostać.

Przepływ krwi w sercu: w naczyniach krwionośnych w sercach mężczyzn znajduje się więcej załamań. Oznacza to, że

przepływ krwi jest u nich gorszy niż u kobiet. Zwiększa to ryzyko zachorowań.

Wiek: nasze serce z wiekiem nieco się zmniejsza i tym samym słabnie. U kobiet zmiana ta jest większa niż u mężczyzn. Odkryli to amerykańscy naukowcy, którzy w odstępie 10 lat badali serca np. 3 tysięcy osób za pomocą obrazowania magnetyczno-rezonansowego.

Naukowcy mogli dzięki temu przyjrzeć się sercom osób w podeszłym wieku.

Ponadto okazało się, że funkcjonowanie serca jako pompy u starszych mężczyzn nieco się pogarsza, a u kobiet po menopauzie nieco się poprawia. Dla naukowców to kolejna wskazówka, że serce kobiety potrzebuje nieco innego sposobu leczenia niż serce mężczyzny.

Trucizna dla naszej pompy

Alkohol i dym tytoniowy zawierają szkodliwe substancje, na przyjęcie których nasze serce powinno być gotowe. Tymczasem np. 80% zawałów serca przed 50. rokiem życia idzie na konto palenia. Do tego dochodzi drobny pył, hałas i metale ciężkie. Nie każdego obciążenia da się uniknąć, ale to od ciebie zależy, czy będziesz unikać niektórych szkodliwych substancji i zrezygnujesz z tytoniu.

Obciążenie hałasem

Ponad połowa niemieckiego społeczeństwa czuje się przytłoczona przez hałas pochodzący z ruchu ulicznego – potwierdza to reprezentatywna ankieta pod tytułem „Świadomość środowiska w Niemczech 2012”, w której udział wzięło 2 tysiące uczestników. Około 26% społeczeństwa jest długotrwale wystawiona na hałas pochodzący z ruchu ulicznego o głośności 55 decybeli.

Moja szczególna wskazówka



Relaksujący sen

Jeśli mieszkasz na terenie o dużym ruchu ulicznym, przed snem powinieneś dokładnie wywietrzyć pokój, a następnie zamknąć okno. Jeśli latem będzie ci za gorąco, obok łóżka możesz zawiesić mokre prześcieradło lub wilgotne pranie.

Hałas powoduje choroby

Nawet jeśli nie jesteśmy do końca świadomi ulicznego hałasu, nasz wegetatywny system nerwowy na stałe umiarkowane nagłośnienie reaguje reakcjami stresowymi, szczególnie podczas snu. W badaniu przeprowadzonym przez Federalny Urząd ds. Środowiska udowodniono, że osoby, u których za oknem sypialni panuje hałas rzędu 55 decybeli (dB) i więcej, są dwukrotnie bardziej narażone na nadciśnienie niż ludzie, w których otoczeniu panuje hałas o poziomie poniżej 50 dB.

Porównanie natężenia hałasu

Szept lub szelest liści	20 dB
Dzielnica mieszkaniowa bez ruchu ulicznego	45 dB
Rozmowa	60 dB
Biuro wielkopowierzchniowe	70 dB
Umiarkowany ruch uliczny	80 dB
Kosiarka do trawy	80 dB
Duży ruch uliczny	240 dB



Ruch uliczny i zanieczyszczenie powietrza są dla serca tak samo niebezpieczne jak stres, palenie papierosów czy nadmierne spożywanie alkoholu

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zareagowała na badania dotyczące obciążenia hałasem i zaleca, aby nocą nie przekraczało ono 40 dB, co ma zapobiec negatywnym skutkom zdrowotnym. Jednak przy wzrastającej gęstości ruchu ulicznego w większości regionów jest to trudne do osiągnięcia.

Ataki drobnego pyłu

Cząsteczki drobnego pyłu w powietrzu są małe, ale bardzo niebezpieczne dla płuc i serca. Czynnikiem najbardziej zanieczyszczającym powietrze są spaliny samochodowe (prawie jedna trzecia), a tuż za nimi – emisja cząstek stałych oraz ścieranie się klocków hamulcowych. Ci trzej złoczyńcy to prawie 50% obciążającego pyłu.

W lipskim badaniu ustalono bezpośredni związek między obciążeniem drobnym pyłem a nagłymi przypadkami problemów z płucami oraz sercem i układem krążenia. Przez długi czas pozostawało niejasne, w jaki sposób te drobne cząsteczki uwalniają swoje niszczycielskie działanie. Na trop tego mechanizmu wpadli lekarze pod przewodnictwem dr. Dennisa Wolfa z uniwersytetu we Fryburgu. Udowodnili oni, że obciążenie drobnym pyłem pobudza do działania komórki odpornościowe w płucach, które uruchamiają proces zapalny. Prowadzi to również do tego, że komórki te w zwiększonej ilości pojawiają się w sercu i naczyniach krwionośnych i również tam wywołują procesy zapalne. To nie koniec: w przy-

padku zawału uszkodzeniu ulega większa ilość tkanki niż zazwyczaj, a po zawale częściej obserwuje się osłabienie mięśnia sercowego.

Spożywanie alkoholu

Nie ma przeciwwskazań do wypicia kieliszka wina podczas uroczystego wieczoru czy do obiadu lub nawet czegoś więcej przy ognisku. Jednak wiele osób na jednym kieliszku nie kończy. W Niemczech przeciętne roczne spożycie to np. 10 litrów czystego alkoholu na osobę (to np. 125 litrów wina lub 250 litrów piwa). Obliczenia te uwzględniają też niemowlęta, dzieci, osoby starsze oraz osoby w podeszłym wieku (czyli osoby, które w ogóle nie spożywają alkoholu lub spożywają go tylko w niewielkich ilościach). Oznacza to, że faktyczne spożycie wśród osób dorosłych jest zdecydowanie wyższe.

Ilość ma znaczenie

Alkohol jest trucizną komórkową, która w dużych ilościach szkodzi całemu organizmowi, w szczególności sercu. Wiele badań dowodzi jednak, że spożywanie go z umiarem chroni serce. Dla kobiet ta umiarkowana ilość wynosi poniżej 10 gramów, a dla mężczyzn – nie więcej niż 25 gramów. Dla kobiet oznacza to tylko 125 ml wina lub 0,3 litra piwa, a dla mężczyzn dwa razy tyle. Być może ten pozytywny wpływ na serce ma związek

z faktem, że alkohol podnosi poziom cholesterolu HDL („dobrego” cholesterolu) lub odpowiada za zmniejszoną skłonności do tworzenia się skrzepów. Dla odciążenia wątroby zaleca się jednak całkowitą rezygnację z alkoholu przynajmniej przez jeden dzień w tygodniu. Ciągłe spożywanie alkoholu zwiększa z kolei ryzyko chorób serca i układu krążenia. Przede wszystkim podnosi się ciśnienie krwi, co z kolei prowadzi do zaburzeń rytmu serca. Wskutek tego wzrasta ryzyko udaru. Uszkodzony zostaje również mięsień sercowy. Coraz bardziej traci on zdolność do kurczenia się, co skutkuje zmniejszoną wydajnością pompowania, stopniowym powiększaniem się serca i tym samym jego osłabieniem.

„Monachijskie piwne serce”

Pod koniec XIX wieku w Monachium pojawiły się częste przypadki niewyjaśnionego powiększenia serca u mężczyzn, zazwyczaj skutkujące śmiercią. Zjawisko to było przedmiotem badań naukowych. Co się okazało? Młodzi silni mężczyźni pracowali głównie w przemyśle budowlanym lub restauracyjnym. Ich codzienne spożycie piwa wynosiło nawet 15 litrów.

Palenie papierosów

Na szczęście w ostatnich latach konsumpcja papierosów spadła. Jednak nadal jedna trzecia osób dorosłych

(33% mężczyzn, 27% kobiet) jest od nich uzależniona. Trudno się od nich uwolnić, ponieważ nikotyna zawarta w papierosach uzależnia. Przy paleniu 20 papierosów dziennie (po 10 zaciągnięć każdy) nasz mózg w ciągu jednego roku jest wystawiany 73 tysiące razy na działanie tej uzależniającej trucizny. Naszemu sercu szkodzi 4 tysiące związków chemicznych zawartych w papierosach.

Szkodliwe substancje w papierosach

Dym papierosowy zawiera mnóstwo trujących substancji:

Nikotyna jest alkaloidem wytwarzanym w roślinach tytoniowych i w dużych ilościach powoduje śmierć. Ta trucizna szkodzi przede wszystkim płucom, naczyniom krwionośnym i mięśniowi sercowemu. Powoduje też szybsze bicie serca.

Tlenek węgla jest trującym gazem, który powstaje przy podpalaniu każdego papierosa, a także podczas spalania benzyny – jest on jednym ze składników spalin samochodowych. W ludzkim organizmie z łatwością wiąże się z czerwonymi krwinkami i w ten sposób utrudnia gromadzenie się tlenu we krwi.

Smoła jest ciemnobrązową mieszaną węglowodorową. Gromadzi się w płucach i skleja rzęski, przez co pył nie może być odkasływany. Paczka papierosów dziennie to rocznie filizanka smoły dla płuc!

Inne trucizny: metale ciężkie, takie jak ołów czy rtęć, polon, tlenek azotu, benzol, formaldehyd, cyjanek, kwas pruski i wiele innych. Trudno uwierzyć, że ludzie dobrowolnie pakują w siebie codziennie tyle trucizn i jeszcze za to płacą!

Działanie papierosowej trucizny

Na paleniu papierosów cierpi nie tylko nasz portfel – osoba paląca paczkę papierosów dziennie przez 20 lat będzie biedniejsza o np. 36,5 tysiąca euro. Trucizny zawarte w dymie papierosowym bezpośrednio i pośrednio atakują nasze serce:

- Dochodzi do uszkodzenia naczyń krwionośnych, co z czasem prowadzi do nadciśnienia.
- Krew staje się gęstsza.
- Płytki krwi skleją się, rośnie ryzyko zakrzepów.
- Mięsień sercowy jest przeciążony.

Koniec z paleniem: nigdy nie jest za późno!

W każdej chwili opłaca się rzucić palenie (patrz: str. 27). Twój organizm szybko ci za to podziękuje.

Po 12 godzinach: spada poziom tlenu węgla we krwi, poziom tlenu wzrasta do prawidłowego poziomu. Wszystkie narządy są lepiej zaopatrywane w tlen, wzrasta wydolność.

Już po 2 tygodniach bez papierosów płuca są silniejsze, a układ krążenia bardziej stabilny.

Po 2 tygodniach do 3 miesięcy: układ krążenia się stabilizuje. Funkcjonowanie płuc się poprawia.

Po roku: ryzyko choroby niedokrwiennej serca zmniejsza się o połowę.

Po 5 latach: ryzyko raka jamy ustnej, gardła, przełyku i pęcherza moczowego spada o połowę; ryzyko raka szyjki macicy jest takie samo jak u osób niepalących. Po 2 do 5 lat ryzyko udaru jest takie samo jak u osób niepalących.

Po 10 latach: ryzyko śmierci z powodu raka płuc zmniejsza się o połowę. Spada także ryzyko nowotworu krtani i trzustki.

Po 15 latach: ryzyko choroby niedokrwiennej serca nie jest wyższe niż u osób, które nigdy nie paliły.



10 moich najlepszych wskazówek, jak rzucić palenie

Oczywiście istnieją nałogowi palacze, którzy dożywają sędziwego wieku. Jest ich jednak naprawdę niewiele. Statystycznie palenie 10 papierosów dziennie skraca życie mężczyzn o 10 lat, a kobiet o 5 lat. Jako że palenie jest silnym uzależnieniem, którego nie jest łatwo się pozbyć, wiele osób ignoruje wszystkie argumenty, które przeciw niemu przemawiają: śmierdzący dym, zapach z ust, szybsze starzenie się skóry, a także ryzyko zdrowotne – rak i zawał. Rzucenie palenia to z pewnością duże wyzwanie, ale opłaca się je podjąć!

1. Wola niepalenia

zaczyna się w głowie. Zamiast na pozytywnych cechach palenia skup się na zaletach niepalenia. Zrób spis wszystkich korzyści, jakie przyniesie rezygnacja z palenia, a zatem oszczędność pieniędzy, czasu, lepszy zapach z ust, zdrowie...

2. Wyznaczenie Dnia Zero to najskuteczniejsza metoda polecana również przez Federalne Centrum Edukacji Zdrowotnej (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – BzgA). Polega ona na tym, że palacz wyznacza sobie dzień, w którym przestanie palić. W przypadku bardzo zaawansowanych palaczy zaleca się zastosowanie fazy przygotowującej: BzgA oferuje różnorodne oferty wsparcia w rzucaniu palenia. Oprócz doradztwa telefonicznego działa także program internetowy (www.rauchfrei-info.de) oraz bezpłatny „Pakiet startowy dla rzucenia palenia” z informacjami i różnymi materiałami.

3.

Dla zaawansowanych palaczy pomocne mogą okazać się preparaty zastępujące nikotynę do momentu, aż uzależnienie minie. Siłę tych substancji dobieraj w zależności od tego, ile papierosów dziennie paliłeś. Poproś o poradę lekarza lub farmaceuty.



4. Metoda redukcji

to stopniowe wychodzenie z nałogu. Zmniejszaj liczbę wypalanych papierosów, aż dojdiesz do zera.



5.

Grupowy kurs

• **odwykowy** ułatwia

rzucenie palenia. Wiele kas chorych finansuje lub dopłaca do kursów o wysokiej jakości lub oferuje wsparcie w postaci własnych programów treningowych.

6.

Masuj małżowinę uszną przez kilka minut delikatnymi okrężnymi ruchami za pomocą kciuka i palca wskazującego. Pomaga to zmniejszyć potrzebę zapalenia papierosa.

8.

Hipnoza pomaga wielu osobom rzucić palenie. Spytaj w swojej kasie chorych, czy może to sfinansować.

7.

Wsparciem w rzucaniu palenia mogą być **leki homeopatyczne** Plantago major D4 lub D6. Kiedy pojawia się chęć na papierosa, weź 5 pigułek.

9. Akupunktura

wspiera w rzucaniu palenia. Jednocześnie pomaga organizmowi się zregenerować.

10.

Opracuj „**sercową kartkę**”, na której wypiszesz wszystkie korzyści dla twojego serca. Powieś ją w mieszkaniu, aby zawsze pamiętać o zaletach rezygnacji z nałogu.