

12-tygodniowy program

# **JAK ZMINIMALIZOWAĆ RYZYSKO ZAWAŁU SERCA**

**Dr Martina Hahn-Hübner**



12-tygodniowy program

# **JAK ZMINIMALIZOWAĆ RYZYSKO ZAWAŁU SERCA**

**Dr Martina Hahn-Hübner**

Autor: **Dr Martina Hahn-Hübner**

Tytuł oryginału: **Vitales Herz! Minimieren Sie Ihr Herzinfarktrisiko**

Tłumaczenie: **Inter-translate**

Wydawca: **Szymon Danowski**

Redaktor: **Anna Gardyniak**

Druk: **MDruk**

Skład i łamanie: **Andrzej Tomczak, IGAWA Ireneusz Gawliński**

Zdjęcia: **Fotolia**

Nakład: **1000 egz.**

ISBN: **978-83-269-7668-1**

NR PRODUKTOWY: **UQZ8**

Nr rejestrowy BDO: **000008579**

Copyright © 2016 FID Verlag GmbH, Koblenzer Str. 99, D-53177 Bonn  
All right reserved

Copyright © 2016 for the Polish edition by Wiedza i Praktyka Sp. z o.o.  
All right reserved,  
Warszawa 2018

Wiedza i Praktyka Sp. z o.o.

ul. Łotewska 9a, 03-918 Warszawa

tel. 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: [cok@wip.pl](mailto:cok@wip.pl)

NIP: 526-19-92-256, KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie  
XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego

Wysokość kapitału zakładowego 200 000 zł.

Publikacja „**12-tygodniowy program. Jak zminimalizować ryzyko zawału serca**” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem FID Verlag GmbH z Niemiec. Publikacja „**12-tygodniowy program. Jak zminimalizować ryzyko zawału serca**” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „**12-tygodniowy program. Jak zminimalizować ryzyko zawału serca**” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „**12-tygodniowy program. Jak zminimalizować ryzyko zawału serca**” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

### **Zastrzeżenie**

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają jedynie charakter edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w niej informacji.

# Spis treści

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| Zdrowe serce to właściwy styl życia .....                       | <b>5</b>  |
| Życie z chorobą serca .....                                     | <b>6</b>  |
| Czym są choroby układu krążenia? .....                          | 6         |
| Jak duże jest ryzyko? .....                                     | 9         |
| Rozpoznaj czynniki ryzyka .....                                 | 11        |
| Kuracja dla serca .....                                         | <b>13</b> |
| Kompleksowy program zdrowotny dla serca .....                   | 13        |
| Ruch .....                                                      | 15        |
| Zmiany, które powiodą się również u ciebie .....                | <b>19</b> |
| Prawidłowe odżywianie dla twojego serca .....                   | <b>22</b> |
| Właściwe odczytywanie informacji o wartościach odżywczych ..... | 22        |
| Wpływ tłuszczu i cholesterolu .....                             | 25        |
| Odżywiaj się według zasad piramidy zdrowego żywienia .....      | 28        |
| Dziennik – pierwszy tydzień .....                               | 32        |
| Twój dziennik od tygodnia 2. do 7. ....                         | 34        |
| Zapiski od 8. do 12. tygodnia .....                             | 36        |
| Ruch dla serca .....                                            | <b>39</b> |
| Z każdym krokiem przybliżasz się do zdrowego serca .....        | 39        |
| Co robić, by ruch sprawiał radość .....                         | 42        |
| Mój dziennik ćwiczeń - pierwszy tydzień .....                   | 45        |
| Mój dziennik ćwiczeń – tydzień 2. do 12. ....                   | 47        |
| Kontrolowanie wagi – dla serca .....                            | <b>50</b> |
| Lżejsze życie ma wiele zalet .....                              | 50        |
| Rzucić palenie – zrób to dla swojego serca .....                | <b>54</b> |
| Rzucenie palenia to świetna decyzja .....                       | 54        |
| Jak na zawsze rzucić palenie .....                              | 57        |
| Jeszcze kilka rad, jak wytrwać w walce z nikotyną .....         | 60        |
| Mój dziennik z czasu rzucania palenia .....                     | 63        |
| Mój dziennik na tydzień 2. do 12. ....                          | 66        |

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| Cukrzyca pod kontrolą .....                                 | <b>69</b> |
| Chroń serce przed zbyt wysokim poziomem cukru we krwi ..... | 69        |
| Kontrolujemy ciśnienie .....                                | <b>72</b> |
| Odciąż serce od dodatkowej pracy .....                      | 72        |
| Właściwe odżywianie przy nadciśnieniu .....                 | 73        |
| Unikanie stresu w trosce o serce .....                      | <b>75</b> |
| Ucz się rozpoznawać czynniki wywołujące stres .....         | 75        |
| Jak radzić sobie ze stresem.....                            | 76        |
| Leki dla serca.....                                         | <b>81</b> |
| Bierz sprawy w swoje ręce .....                             | 81        |
| Wsparcie ze strony rodziny i przyjaciół.....                | <b>86</b> |
| Zwierz się ludziom, którzy są ci bliscy.....                | 86        |
| Słowniczek.....                                             | <b>88</b> |
| Pytania do lekarza.....                                     | <b>91</b> |
| Jak najlepiej współpracować z lekarzem .....                | 91        |

## **Zdrowe serce to właściwy styl życia**

Moja książka będzie przydatna dla wszystkich, którzy chcą zadbać o swoje serce i utrzymać je w dobrej kondycji. I obojętnie, czy będzie to osoba zdrowa, która pragnie uchronić się przed chorobami serca, czy ktoś, kto właśnie się z nimi zmaga. Porady tu zawarte mogą być stosowane w trakcie leczenia lub po jego zakończeniu. Mogą też służyć jako wsparcie w czasie rehabilitacji, kiedy trzeba się nauczyć, jak zdrowo żyć po zawale.

Często moment, w którym dowiadujesz się, że cierpisz na chorobę układu krążenia, wywołuje w Tobie refleksje. Zaczynasz martwić się o rodzinę, pracę, przyszłość. Choroba serca nie powinna Cię jednak powstrzymywać przed prowadzeniem normalnego życia. I w tym pomoże Ci ta książka. Znajdziesz w niej wiele wskazówek: jak radzić sobie z chorobami układu krążenia, jakie ćwiczenia wybrać, żeby wesprzeć organizm. Pozwoli Ci ona odnaleźć motywację do działania w czasie powrotu do zdrowia i utrwalić poczynione postępy.

**dr Martina Hahn-Hübner**

# Życie z chorobą serca

## Czym są choroby układu krążenia?

Choroby układu krążenia powodują uszkodzenie tętnic – naczyń krwionośnych, które transportują w organizmie utlenioną krew. Palenie lub wysoki poziom cholesterolu uszkadza je, a tworzące się złogi doprowadzają do ich zawężenia. Arterioskleroza, popularnie nazywana miażdżycą, zmniejsza przepływ krwi przez tętnice.

- **Tętnice wieńcowe** transportują krew do mięśnia sercowego. Miażdżycą występująca w nich jest nazywana **chorobą niedokrwinną** lub wieńcową. Jeżeli przepływ krwi zostanie zablokowany w jednej z tętnic wieńcowych, dochodzi do zawału serca i część mięśnia sercowego obumiera.
- **Tętnice obwodowe** transportują krew do mózgu. Jeżeli miażdżycą występuje w tych obszarach, mówimy o **chorobach tętnic obwodowych**. Jeżeli przepływ krwi jest blokowany w tętnicach obwodowych, dochodzi do udaru mózgu, co oznacza, że część mózgu obumiera.



## Jeżeli cierpisz na choroby tętnic obwodowych

Dla uproszczenia będę w tej książce używać określenia: „**choroba serca**”. Wszystkie porady zdrowotne dotyczą jednak zarówno serca, jak i mózgu.

### Serce – naucz się żyć tak, by było zdrowe

Jeżeli zdiagnozowano u ciebie choroby układu krążenia lub istnieje ryzyko zagrożenia nimi, lekarz może wysłać cię na leczenie. Możesz trafić do miejscowego szpitala lub do kliniki. Tam dowiesz się, jakie są twoje osobiste czynniki ryzyka i jak możesz je kontrolować. Zdobędziesz również wiedzę o prawidłowym odżywianiu, prawidłowej wadze, aktywności fizycznej. Dostaniesz odpowiednie leki. Dowiesz się również, jak masz radzić sobie z innymi dolegliwościami, jak na przykład cukrzyca lub podwyższone ciśnienie.

## **Ta książka pokaże ci, jak żyć, by utrzymać serce w dobrej kondycji**

Można będzie...

- ...nauczyć się rozpoznawać czynniki ryzyka zawału, udaru i innych chorób układu krążenia;
- ...dowiedzieć się, jak je minimalizować;
- ...kontrolować postępy w drodze do wyzdrowienia;
- ...nauczyć się, jak rozmawiać z lekarzem;
- ...motywować się w trakcie działań.

## **Jaką rolę odgrywa leczenie**

Być może masz za sobą już jeden etap leczenia – baidpasy, angioplastykę lub stenty, które zastosowano, aby poprawić przepływ krwi w naczyniach. Może bierzesz już leki. Te wszystkie zabiegi mogą zmniejszyć ryzyko nadejścia ponownego zawału lub udaru. Ale o to, by choroba nie uczyniła postępów, należy zadbać samemu.

## **Jaką rolę odgrywa twoja postawa**

Gdy przyszło ci żyć z chorobą układu krążenia (dalej zwaną chorobą serca), może to oznaczać, że musisz dokonać zmian w pewnych obszarach życia. Jeżeli palisz, musisz zrezygnować z papierosów. Może trzeba będzie częściej ćwiczyć lub przejść na niskotłuszczową dietę. W każdym razie twoim głównym celem będzie prowadzenie takiego trybu życia, który chroni naczynia krwionośne. Na szczęście istnieje wiele sposobów, dzięki którym możesz zapobiec zawałowi lub udarowi.



Odpęć się świadomie, na przykład czytając w spokoju gazetę. W ten sposób redukujesz wyrzut hormonów stresu. Tak możesz obniżyć jeden ze znaczących czynników ryzyka chorób serca.



**Moje dotychczasowe leczenie**

Zapisz przebieg leczenia i zabiegi, które do tej pory były wykonane. To pozwoli na przegląd sytuacji przydatny tobie i twojemu lekarzowi.

**Diagnoza** (np. zawał serca)

..... data .....

..... data .....

**Badania albo leczenie** (np. bajpas)

..... data .....

..... data .....

..... data .....

..... data .....

**Nazwisko lekarza domowego**

..... Telefon .....

**Nazwisko kardiologa**

..... Telefon .....

**Adres kliniki**

..... Telefon .....

Nawet jeżeli nie leczyłaś/leczyłeś się w szpitalu, ta książka może ci pomóc. Zawiera ona wiedzę i umiejętności, dzięki którym, przy wsparciu swojego lekarza, możesz przeprowadzić w domu indywidualną kurację chroniącą naczynia krwionośne.

## Jak duże jest ryzyko?

Czynniki ryzyka to cechy indywidualne i te elementy stylu życia, które podwyższają prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu krążenia. Nie jesteś w stanie kontrolować wszystkich. Ale najczęstsze, takie jak brak ruchu lub zbyt tłuste jedzenie, możesz zredukować. Aby poprawić swój stan zdrowia, musisz poznać swoje indywidualne czynniki ryzyka prowadzące do chorób serca.

### Moje czynniki ryzyka

Poniżej znajdziesz przegląd czynników ryzyka chorób serca. Należy odpowiednio zaznaczyć „tak”, jeżeli cię dotyczą lub „nie”, jeżeli nie znajdziesz ich u siebie. Na wiele z nich możesz mieć wpływ. Wykonaj ten test ponownie za kilka miesięcy, aby zobaczyć, w jakim stopniu zostały one zmniejszone.

| <b>Tłuste jedzenie</b>                                                                                       | <b>tak</b>               | <b>nie</b>               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Czy jesz codziennie tłuste mięso lub fast food                                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Czy jesz często pełnotłuste produkty mleczne, takie jak masło, ser żółty, lody?                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Czy jesz więcej żywności przetworzonej przemysłowo i gotowych produktów niż pełnego ziarna, warzyw i owoców? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Cholesterol</b>                                                                                           | <b>tak</b>               | <b>nie</b>               |
| Czy wyniki badań cholesterolu całkowitego wynoszą do 200, czy są wyższe?                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Czy wyniki badań LDL (złego cholesterolu) wynoszą do 100, czy są wyższe ?                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Brak ruchu</b>                                                                                            | <b>tak</b>               | <b>nie</b>               |
| Czy uprawiasz sport/ćwiczysz mniej niż trzy razy w tygodniu                                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Czy wykonujesz pracę siedzącą?                                                                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Czy odpoczywasz, przeważnie, siedząc?                                                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <b>Nadwaga</b>                                                                                               | <b>tak</b>               | <b>nie</b>               |
| Czy twój wskaźnik masy ciała (BMI) jest zbyt wysoki? (tabela na stronie 53)                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |