Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Zmiana czterech zachowań może zmniejszyć ryzyko wcześniejszego zgonu

Przestrzeganie czterech zaleceń: niepalenia, zdrowej diety, nietycia oraz regularnych ćwiczeń, może o 80 proc. obniżyć ryzyko zgonu w ciągu ośmiu kolejnych lat – wynika z szeroko zakrojonych badań, które publikuje pismo „American Journal of Epidemiology”.

"Zaobserwowaliśmy, że ze wszystkich elementów stylu życia unikanie palenia odgrywało największą rolę w redukcji ryzyka choroby wieńcowej serca oraz ryzyka zgonu. W rzeczywistości odsetek osób żyjących po 7-8 latach był wciąż niższy wśród palaczy, którzy wprowadzili dwie lub więcej prozdrowotnych zmian, w porównaniu z osobami niepalącymi, które były otyłe i prowadziły siedzący styl życia" - komentuje współautor pracy kardiolog Roger Blumenthal z Johns Hopkins University School of Medicine w Baltimore (USA). Badacz jest również prezydentem filii American Heart Association w stanie Maryland.

Jego zdaniem wyniki te stanowią potwierdzenie dla rekomendacji stowarzyszenia.

Naukowcy z zespołu Blumenthala przeanalizowali dane dotyczące ponad 6,2 tys. kobiet i mężczyzn w wieku 44-84 lata, należących do różnych grup etnicznych. Zebrano je w szeroko zakrojonym studium o akronimie MESA, dotyczącym czynników ryzyka, rozpowszechnienia oraz możliwości prewencji chorób sercowo-naczyniowych.

Na początku, przy pomocy tomografii komputerowej u wszystkich sprawdzano stopień zwapnienia blaszek miażdżycowych w tętnicach wieńcowych, które zaopatrują w krew mięsień sercowy. Pozwala to ocenić ryzyko choroby niedokrwiennej serca (inaczej choroby wieńcowej). Tomografię powtarzano średnio po 3 latach.

Stan zdrowia badanych śledzono średnio przez 7-8 lat. W tym czasie naukowcy zbierali również informacje na temat zawałów, nagłego zatrzymania akcji serca, bólów w klatce piersiowej (które występują w chorobie wieńcowej), przebytych zabiegów angioplastyki (tj. udrażniania zablokowanego naczynia, które robi się m.in. w ostrej fazie zawału serca), zgonów z powodu choroby wieńcowej lub z innych przyczyn.

W zależności od przestrzegania czterech podstawowych zachowań korzystnych dla zdrowia, jak niepalenie papierosów, zdrowa dieta (m.in. bogata w warzywa, owoce, produkty z pełnego ziarna oraz zawierająca odpowiednie ilości zdrowych tłuszczów z orzechów, ryb i oliwy z oliwek), wskaźnik masy ciała (BMI) niższy niż 25 kg/m2 (od 25 zaczyna się już nadwaga) oraz regularna aktywność fizyczna o umiarkowanym natężeniu, naukowcy przydzielali każdej osobie punkty. Uczestnicy, których styl życia był najmniej zdrowy otrzymywali 0 punktów, a ci, których styl życia był najzdrowszy - 4 punkty. Jedynie 2 proc. wszystkich uczestników badania (129 osób) uzyskało największą liczbę punktów.

Analiza wykazała, że wśród osób, które wprowadziły cztery prozdrowotne zmiany w stylu życia, ryzyko zgonu z powodu różnych przyczyn było o 80 proc. niższe w porównaniu z tymi, którzy nie zaadaptowali żadnego korzystnego dla zdrowia zachowania.

Ludzie, którzy wprowadzili prozdrowotne zmiany, byli również lepiej chronieni przed wczesnym wapnieniem blaszki miażdżycowej i chorobą wieńcową serca.

„Choć istnieją czynniki ryzyka, na które nie mamy wpływu, jak wiek czy predyspozycje rodzinne, elementy stylu życia są czymś, co możemy modyfikować i w ten sposób istotnie sposób wpływać na nasze zdrowie" - podsumowuje komentuje kierujący badaniami Haitham Ahmed.

Źródło: http://www.pap.pl

http://laboratoria.net/aktualnosci/18201.html

26-06-2025

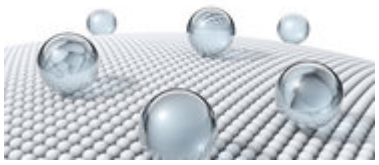
GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów

Co trzeci na studiach niestacjonarnych.

26-06-2025

Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka

W resorcie nauki trwają dalsze konsultacje.



26-06-2025

Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo

Jakie działania należy prowadzić, by renaturyzować polskie rzeki.

26-06-2025

Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory

Gatunki, które zostały sprowadzone przez człowieka.

26-06-2025

Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja

Pora na niedoskonałe katalizatory.

26-06-2025

Bez amoniaku nie będzie ci tak łatwo, raku!

Wykazał zespół naukowców z Polski .

26-06-2025

Z Przylądka Canaveral wystartowała rakieta z kapsułą Dragon

Na pokładzie której jest Polak Sławosz Uznański-Wiśniewski.

26-06-2025

Naukowcy z Łukasiewicza opracowali hydrożele z polimerów naturalnych

Ze zdolnością do samonaprawy.

Informacje dnia: GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja GUS: w Polsce prawie 1,3 mln studentów Nowelizacja ustawy dot. stypendiów na uczelniach czeka Największą barierą dla renaturyzacji rzek jest prawo Gatunki inwazyjne roślin są potężnym zagrożeniem dla rodzimej flory Ekspertka: dotyk uspokaja i daje poczucie bliskości Kiedy defekt jest lepszy niż perfekcja

Partnerzy