

[Akceptuje](#)

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](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Niewydolności serca można zapobiegać?

To FAKT! Niewydolność serca (NS) jest śmiertelną chorobą. Na szczęście, w dużej mierze można jej zapobiegać, a także dość skutecznie ją leczyć - przekonują kardiolodzy z okazji obchodzonego w czerwcu Tygodnia Świadomości Niewydolności Serca.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), nawet niewielkie, lecz dotyczące całej populacji, równoczesne obniżenie ciśnienia tętniczego, stężenia cholesterolu we krwi, stopnia otyłości oraz zaprzestanie palenia tytoniu mogłoby zmniejszyć o ponad połowę zapadalność na choroby układu krążenia, w tym również na niewydolność serca.

Dr Marta Kałużna-Oleksy z I Kliniki Kardiologii Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu podkreśla, że do najczęstszych przyczyn niewydolności serca w Europie należą: choroba wieńcowa (w tym także wynikający z niej zawał serca) oraz nadciśnienie tętnicze. Rzadziej przyczyną NS są: wady wrodzone serca, migotanie przedsionków, kardiomiopatie czy choroby zastawek.

Niestety, na tym nie koniec. Na liście czynników ryzyka rozwoju niewydolności serca jest jeszcze wiele innych chorób, takich jak np. cukrzyca, przewlekłe choroby płuc czy marskość wątroby.

W ramach profilaktyki NS należy zatem przede wszystkim dbać o ogólny stan zdrowia, a gdy u kogoś rozwinie się już któraś z wymienionych chorób (mogących pośrednio prowadzić do NS), to trzeba jak najwcześniej zacząć ją leczyć.

Optymistyczne jest to, że na wiele czynników ryzyka rozwoju NS mamy jednak mniejszy lub większy wpływ.

„Wiadomo, że zły styl życia, w tym palenie papierosów, może zwiększyć ryzyko wystąpienia niewydolności serca nawet o 50 proc.” - podkreśla dr Marta Kałużna-Oleksy.

W praktyce, profilaktyka niewydolności serca obejmuje więc m.in. stosowanie zdrowej diety, regularną aktywność fizyczną (dostosowaną do indywidualnych możliwości i stanu zdrowia), prawidłową kontrolę ciśnienia tętniczego, skuteczną kontrolę i leczenie cukrzycy, etc.

„Należy pamiętać, że niewydolność serca cechuje się dużą śmiertelnością, większą od niektórych nowotworów. Rokowania są bardzo niepomyślne, w zależności od przyczyny, objawów i wielu innych czynników. Niektóre przyczyny niewydolności serca można wyeliminować, więc istnieje potencjalna możliwość poprawy rokowania” - potwierdza dr Jerzy Maciejewski, specjalista chorób wewnętrznych z Oddziału Kardiologii Wielospecjalistycznego Szpitala Miejskiego w Bydgoszczy.

Ekspert przypomina, że choroba ta jest złożonym zespołem, w którym dochodzi do zaburzenia zdolności serca do zaopatrzenia narządów w krew - na poziomie odpowiednim do ich zapotrzebowania.

„Prawidłowa diagnoza i leczenie ma na celu złagodzenie objawów oraz wydłużenie życia. **Nieleczona niewydolność serca nadal będzie postępować i doprowadzi do śmierci połowę z pacjentów w ciągu 4 lat**” - ostrzega dr Jerzy Maciejewski.

Do profilaktyki, diagnostyki i leczenia NS powinien też zmotywować wszystkie osoby z grupy ryzyka fakt, że choroba ta zwiększa prawdopodobieństwo ciężkiego, w tym także śmiertelnego przebiegu zakażenia nowym koronawirusem SARS-CoV-2. Potwierdzają to medycy leczący pacjentów z COVID-19 na całym świecie, a także wyniki najnowszych badań naukowych.

W kontekście profilaktyki, a więc także wczesnego rozpoznania NS, wspomnijmy jeszcze, jakie objawy mogą świadczyć o rozwoju tej choroby:

- duszność przy podejmowaniu wysiłku
- napadowa duszność nocna,
- męczliwość,
- wydłużony czas odpoczynku po wysiłku
- obrzęki wokół kostek.

Są to niestety symptomy często bagatelizowane przez chorych. Tymczasem kardiolodzy podkreślają, że wczesne wykrycie tej choroby znacznie zwiększa możliwości skutecznej terapii.

Na koniec warto dodać, że Polskie Stowarzyszenie Osób z Niewydolnością Serca stworzyło specjalny kalkulator online oceniający ryzyko zachorowania na niewydolność serca. Aby uzyskać szacunkowy wynik należy odpowiedzieć na 10 pytań o występowanie czynników ryzyka i ewentualnych objawów. Narzędzie to jest dostępne pod [tym linkiem](#).

Jeśli jesteś pacjentem lub bliskim pacjenta z NS i szukasz pogłębionych informacji na temat tej choroby, to godnym polecenia źródłem jest m.in. edukacyjna strona internetowa slabeserce.pl.

Można też uzyskać różnego rodzaju wsparcie od działających w Polsce organizacji pacjenckich, np. Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Pacjentów ze Schorzeniami Serca i Naczyń EcoSerce lub też wspomnianego wcześniej Polskiego Stowarzyszenia Osób z Niewydolnością Serca.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29833.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy