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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Sen jest niezbędny dla utrzymania zdrowia serca

Zdrowy sen jest niezbędny do utrzymania zdrowia układu sercowo-naczyniowego - ogłosili eksperci z American Heart Association. Stanowi jeden z ośmiu głównych czynników

warunkujących prawidłowe działanie tego systemu.

Na łamach pisma „Circulation” najwybitniejsi amerykańscy kardiolodzy podsumowali przeprowadzoną przez siebie obszerną analizę, której wynikiem jest zaktualizowanie listy kluczowych czynników pozwalających utrzymać zdrowie układu krążenia. Do tej pory lista ta, zwana Life's Essential 7, zawierała siedem składowych. Były nimi: brak ekspozycji na nikotynę, aktywność fizyczna, odpowiednia dieta, prawidłowa masa ciała, odpowiedni poziom glukozy we krwi, odpowiedni poziom cholesterolu i prawidłowe ciśnienie krwi. Nowe zalecenia dodają ósmy czynnik: 7-9 godzin snu dziennie (w przypadku dzieci odpowiednio więcej).

Choroby sercowo-naczyniowe są główną przyczyną zgonów zarówno w Polsce, jak i na całym świecie. Według statystyk dotyczących chorób serca i udaru mózgu w naszym kraju na nadciśnienie tętnicze choruje ok. 10 mln osób (w USA jest to 121,5 mln ludzi), 30 proc. populacji ma otyłość, 3 mln osób cierpi na cukrzycę typu 2 (w USA ponad 28 mln) i tylko niecała połowa społeczeństwa zapewnia sobie wystarczający poziom aktywności fizycznej (w USA jest to zaledwie 1 na 4 osoby dorosłe). Wszystkie te schorzenia są zaś ściśle związane z podwyższonym ryzykiem zdarzeń sercowo-naczyniowych.

Jednocześnie, czego dowodzą badania z ostatnich dwóch dekad, ponad 80 proc. wszystkich takich zdarzeń można by zapobiec poprzez zdrowy tryb życia i odpowiednie zarządzanie znanymi czynnikami ryzyka.

„Teraz okazało się, że do owych czynników należy wliczyć także sen. Jego odpowiednia ilość wpływa na ogólny stan zdrowia, a osoby, które mają zdrowsze wzorce snu, skuteczniej radzą sobie z takimi czynnikami zdrowotnymi jak waga, ciśnienie krwi lub poziom glukozy we krwi - mówi prezes American Heart Association dr Donald. M. Lloyd-Jones. - Dodatkowo mamy coraz więcej narzędzi pomagających ludziom monitorować parametry snu, co ułatwia dbanie o zdrowe nawyki związane z tą kwestią”.

Po raz pierwszy listę najważniejszych czynników zapewniających zdrowie serca American Heart Association ogłosiło w 2010 r. Po 12 latach, w oparciu o 2400 nowych publikacji naukowych, przedefiniowano ten wykaz tak, by był spójny z najnowszymi wytycznymi klinicznymi. Zdaniem ekspertów lista jest aktualna dla każdego człowieka powyżej 2 roku życia.

Czynniki optymalnego zdrowia układu krążenia podzielono teraz na dwa główne obszary: zachowania zdrowotne i czynniki zdrowotne. Zachowania zdrowotne obejmują dietę, aktywność fizyczną, a także ekspozycję na nikotynę oraz sen. Czynnikami zdrowotnymi są zaś: wskaźnik masy ciała, poziom cholesterolu, poziom cukru we krwi i ciśnienie krwi. „Idea utrzymania optymalnego zdrowia układu krążenia jest ważna, ponieważ daje ludziom pozytywne cele, do których powinni dążyć na każdym etapie życia” – podkreśla Lloyd-Jones.

Life's Essential 8 zawiera więc zaktualizowane zalecenia dotyczące: diety (wysokie spożycie owoców, warzyw, orzechów i roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych, niskotłuszczowych produktów mlecznych, za to niskie spożycie sodu, czerwonego i przetworzonego mięsa oraz napojów słodzonych), aktywności fizycznej (co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej lub 75 minut intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo w przypadku osób dorosłych oraz 420 minut tygodniowo dla dzieci w wieku 6 lat i starszych), ekspozycji na nikotynę (wytyczne poszerzono o e-papierosy, które uznaje się za równie szkodliwe, co tradycyjne wyroby tytoniowe), wskaźnika masy ciała (naukowcy dodają, że choć jest to parametr dość niedoskonały, można przyjąć, że BMI w zakresie 18,5-24,9 wiąże się z najwyższym poziomem zdrowia sercowo-naczyniowego), poziomu lipidów we krwi (preferowaną wartością do monitorowania tego parametru jest teraz cholesterol

nie-HDL, a nie cholesterol całkowity), poziomu glukozy we krwi (rozszerzono go o monitorowanie poziomu hemoglobiny A1c), ciśnienia krwi (kryteria dotyczące ciśnienia krwi pozostają niezmienione w stosunku do starych wytycznych) oraz - po raz pierwszy - czas trwania snu.

Jeśli chodzi o ten ostatni parametr stwierdza się, że idealny poziom snu to 7-9 godzin w przypadku dorosłych, 10-16 godzin na dobę dla dzieci w wieku 5 lat i młodszych, 9-12 godzin dla dzieci w wieku 6-12 lat oraz 8-10 godzin dla nastolatków w wieku 13-18 lat.

Autorzy publikacji dokonali również przeglądu danych na temat wpływu stresu, zdrowia psychicznego i uwarunkowań społecznych (takich jak dostęp do opieki zdrowotnej, poziom dochodów, stopień wykształcenia oraz rasizm strukturalny) na stan układu krążenia.

„Okazuje się, że społeczne i strukturalne determinanty, a także zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie, są krytycznymi i fundamentalnymi czynnikami dającymi ludziom szansę na zachowanie zdrowia sercowo-naczyniowego” - mówi Lloyd-Jones.

„Life's Essential 8 to duży krok naprzód w naszej zdolności określania, jakie czynniki pomagają zachować zdrowie układu krążenia, a jakie zdecydowanie je pogarszają. Mamy nadzieję, że lista ta zachęci wszystkich ludzi na świecie, na każdym etapie życia, do większego zaangażowania się w dbanie o tę ważną część naszego organizmu” - podsumowuje dr Lloyd-Jones.

Źródło: pap.pl
http://laboratoria.net/aktualnosci/31397.html

07-04-2025

Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej

Kardiolodzy z Opola go zdefiniowali.

07-04-2025

Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich

Naukowcy z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie opracowali ją.

07-04-2025

Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy

Przestrzegają badaczki tego zjawiska.

07-04-2025

W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych

Środowisko akademickie od lat apeluje o zmiany.

07-04-2025

Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par

bocianów

Podsumował koordynator spisu.

07-04-2025

Nadciśnienie wcześnie uszkadza nerki

Powoduje zmiany w nerkach już na wczesnym etapie choroby.

07-04-2025

Ruszył nabór do 8. edycji programu stypendialnego

Przeznaczony dla Polonii na studia w Polsce.

07-04-2025

Wykorzystanie 500 mln zł przez NCN wymaga zmian

Narodowe Centrum Nauki nie może wykorzystać 500 mln zł w obligacjach.

Informacje dnia: Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej Nowa metoda

odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów Nadciśnienie wcześnie uszkadza nerki Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów Nadciśnienie wcześnie uszkadza nerki Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów Nadciśnienie wcześnie uszkadza nerki

Partnerzy