

### [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](#)

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



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

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

Newsletter

zapisz się



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

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

## Poniedziałek. Wzrasta ryzyko zawału

**Tak przynajmniej wynika z analizy irlandzkiego zespołu naukowców, a swoim odkryciem podzielili się podczas niedawnej konferencji British Cardiovascular Society. Swoje wnioski wyciągnęli z przeglądu danych ponad 10,5 tys. pacjentów, których przyjęto do szpitali na Zielonej Wyspie w latach 2013-2018 z najcięższym typem zawału serca. Ale niedziele też są ryzykowne...**

Okazało się, że najwięcej i najcięższe przypadki zawałów serca odnotowano w poniedziałki. Badanie przeprowadzili lekarze z Belfast Health and Social Care Trust i Royal College of Surgeons w Irlandii.. Brali pod uwagę najcięższy typ zawału serca, znany jako zawał mięśnia sercowego z uniesieniem odcinka ST (STEMI). Na czym polega STEMI? Do tego typu zawału dochodzi wtedy, kiedy główna

tętnica wieńcowa, która dostarcza krew do serca, zostaje całkowicie zablokowana. Nic dziwnego, że to groźny typ zawału i konieczna jest natychmiastowa pomoc.

Naukowcy zauważyli znaczny wzrost częstości zawałów serca ze STEMI na początku tygodnia pracy, z najwyższymi wskaźnikami w poniedziałek (wzrost o 13 procent). Odnotowali również wyższe niż oczekiwano wskaźniki STEMI w niedziele.

Kardiolog dr Jack Laffan, który kierował badaniami Belfast Health and Social Care Trust, powiedział : „Odkryliśmy silną korelację statystyczną między początkiem tygodnia pracy a częstością występowania STEMI. Przyczyna jest prawdopodobnie wieloczynnikowa; jednak na podstawie tego, co wiemy z poprzednich badań, rozsądne jest założenie elementu okołodobowego”.

Sugeruje w ten sposób, że na taką statystykę wpływ ma rytm dobowy człowieka. Ale czynnikiem sprzyjającym zwiększeniu odsetka występowania poniedziałkowych zawałów może być również stres, który może gwałtownie wzrastać wraz z końcem weekendu. Eksperci podkreślają, że w kolejnych badaniach będą chcieli poznać przyczyny tej zależności, aby znaleźć sposób na ograniczenie poweekendowej fali zawałów.

Nie tylko dzień tygodnia może być powodem do niepokoju. Badania American Heart Association (AHA) wskazują, że ludzie umierają częściej z powodu zawałów serca również w ostatnim tygodniu grudnia. Zmiana rutyny, harmonogramów snu i ćwiczeń, a także diety to najprawdopodobniej przyczyny częstszego występowania zawałów serca w tym okresie roku.

## **Sprawdź swoje kardiologiczne ryzyko**

- To bardzo ciekawa badania, które pokazują, kiedy jesteśmy najbardziej narażeni na incydenty sercowo-naczyniowe. Co więcej potwierdzają one, że zmiany w naszym zachowaniu mogą mieć istotny wpływ na kondycję naszego serca. Aby jednak nasze wysiłki były skuteczne i przeciwdziałały incydentom sercowo-naczyniowym profilaktykę kardiologiczną należy prowadzić nie tylko w weekendy, ale nieustannie przez siedem dni w tygodniu - podkreśla prof. dr hab. n. med. Piotr Jankowski ekspert ogólnopolskiej kampanii Akcja Kardioprotekcja.

Profesor zaleca aby codziennie dbać o zdrowe odżywianie, spożywać dużo warzyw i owoców oraz być aktywnym fizycznie, np. spacerować minimum 150 minut tygodniowo.

- Ważne jest również wypracowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz regularne mierzenie ciśnienia tętniczego i regularne badania stężenia cholesterolu i glukozy we krwi. Niestety, jak pokazują wyniki raportu „Co Polacy wiedzą o kardioprotekcji i rehabilitacji kardiologicznej?” większość badanych nie kontroluje czynników ryzyka sercowo-naczyniowego, a jeszcze mniej dba o zdrowe nawyki” - dodaje specjalista.

Chociaż zawały serca STEMI są bardziej prawdopodobne w poniedziałki, nie oznacza to, że są one mało prawdopodobne w pozostałej części tygodnia. Niezależnie od tego, czy jest to poniedziałek, wtorek, czy inny dzień tygodnia, zawał serca jest jednym z najczęstszych nagłych przypadków medycznych.

Eksperci kampanii zachęcają, by sprawdzić stan swojego serca na stronie: [www.kardioprotekcja.pl](http://www.kardioprotekcja.pl), wykonać prosty KardioTest. Po jego ukończeniu pacjent otrzymuje spersonalizowane zalecenia ułatwiające działania kardioprotekcyjne i rehabilitację kardiologiczną.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/edukacja/31911.html>

**Informacje dnia:** [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#)

## **Partnerzy**