

[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.

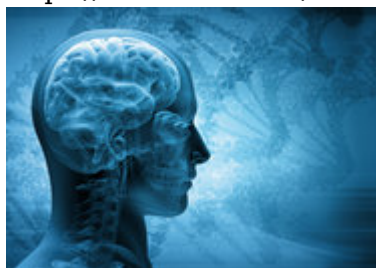
Na koniec warto dodać, że Polskie Stowarzyszenie Osób z Niewydolnością Serca stworzyło specjalny kalkulator online oceniający ryzyko zachorowania na niewydolność serca. Aby uzyskać szacunkowy wynik należy odpowiedzieć na 10 pytań o występowanie czynników ryzyka i ewentualnych objawów. Narzędzie to jest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

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



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W](#) [nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#) [ryzyko demencji nawet u seniorów Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy