

[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](#)

Pięć sposobów na zdrowe serce

W Polsce prawie połowa zgonów następuje z powodu chorób układu krążenia, najczęściej - choroby niedokrwiennej serca. Tymczasem ryzyko kłopotów z sercem można zmniejszyć z pomocą zastosowania całkiem prostych zasad. Sprawdź, czy je znasz.

- Bez dymu i wapingu dużo zdrowiej

Pierwsza zasada to niepalenie tytoniu - tak „czynne”, jak i bierne. Substancje zawarte w dymie tytoniowym nie tylko uszkadzają naczynia krwionośne, ale i obniżają ilość tlenu we krwi. To zaś zmusza serce do bardziej wytężonej pracy.

Warto wiedzieć, że palacze mają szansę na powrót do normalnych funkcji układu krążenia, oczywiście o ile przestaną palić, a im mniej „paczkołat”, tym lepiej. Ale już rok po zaprzestaniu palenia ryzyko problemów z sercem spada o połowę!

Nowe badania sugerują też, że lepiej jest unikać wapowania. W ubiegłym roku naukowcy z Ohio State University, na łamach pisma „Cardiovascular Research” opublikowali wyniki przeglądu publikacji na temat działania wapingu na układ krążenia. Okazuje się, że według niektórych projektów badawczych prowadzonych z udziałem ludzi lub na zwierzętach, po wypaleniu e-papierosa rośnie ciśnienie krwi, tętno, tętnice robią się mniej elastyczne, nasilają się stany zapalne i rośnie stres oksydacyjny. To wszystko czynniki ryzyka chorób serca.

Autorzy przeglądu zwracają uwagę, że niestety, wyniki są niespójne. Jednocześnie, jak twierdzą, długotrwały wpływ używania e-papierosów na serce nie jest jeszcze praktycznie w ogóle zbadany. Stąd postulują ostrożność.

- Wiele osób uważa, że te produkty są bezpieczne, ale pojawia się coraz więcej i więcej powodów do tego, aby martwić się ich działaniem na zdrowie - mówi dr Loren Wold, autor opracowania.

• **Jaki ruch i w jakich dawkach sercu pomaga**

Regularna aktywność to także jedna z metod troszczenia się o serce. Dzięki niej można bowiem zachować zdrowszą wagę, zmniejszyć poziom cholesterolu, ciśnienie i zredukować ryzyko pojawienia się cukrzycy. To wszystko kluczowe dla zdrowia układu krążenia elementy. Specjaliści zdrowym dorosłym osobom zalecają min. 150 minut aerobowego, umiarkowanego wysiłku tygodniowo (np. szybki spacer, pływanie czy koszenie trawnika) lub 75 minut wysiłku intensywnego (np. bieg).

Do tego radzą dodać co najmniej dwie sesje ćwiczeń siłowych usprawniających wszystkie grupy mięśni (można tym celu w użyć ciężarków lub nawet oporu własnego ciała).

Jeśli ktoś z jakiegoś powodu nie jest w stanie sprostać tym zaleceniom, to dobrze zrobi, jeśli zacznie się ruszać odpowiednio do swoich możliwości. Nawet mniejsze ilości wysiłku przyniosą korzyści. Wiele naturalnie zależy od osobistej kondycji. Jeśli ktoś ma kłopoty ze zdrowiem lub dawno nie ćwiczył, przed wyraźnym zwiększeniem swojej aktywności powinien zapytać o poradę lekarza.

Powyższe zasady odnoszą się do tzw. umiarkowanej aktywności fizycznej, która jest polecana nie tylko przez specjalistów zajmujących się chorobami serca, ale i innych lekarzy. Jak poznać, że wysiłek przestaje być umiarkowany? Prostej odpowiedzi na to pytanie udzielił prof. Mirosław Dłużniewski, kardiolog, na wykładzie podczas XXV Jubileuszowej Konferencji Kardiologicznej „Postępy w rozpoznawaniu chorób serca naczyń i płuc”: to taki, podczas którego **rośnie tętno serca, lekko się pocimy, ale możemy rozmawiać.**

Zbyt intensywny wysiłek fizyczny może sercu szkodzić, zwłaszcza wtedy, gdy jest ono uszkodzone, a o tym nie wiemy. Dlatego przed podjęciem np. ćwiczeń przygotowujących do maratonu czy ultramaratonu wskazana jest konsultacja lekarska. Wspomniany już profesor zaznaczał w swoim wystąpieniu, że **serce nie lubi rywalizacji**. Podczas rozmaitych zawodów, w czasie których chodzi o zdobycie najwyższego miejsca, do wysiłku dochodzi jeszcze stres z tym związany, a zatem duży wyrzut adrenaliny i noradrenaliny, a jednocześnie dochodzi do utraty magnezu i potasu. To zaś może być zabójczą mieszanką.

• **Najlepsza dieta dla serca**

Zdrowe jedzenie także działa na różne sposoby. Pomaga:

- utrzymać prawidłową masę ciała,
- obniżyć poziom cholesterolu,
- obniżyć ciśnienie i utrzymać jego prawidłowe wartości,
- zmniejsza zagrożenie cukrzycą,
- dostarcza wszystkich potrzebnych mikro- i makroelementów.

Ekspertki zalecają, aby menu oprzeć na warzywach i owocach, roślinach strączkowych, pełnym ziarnie, rybach, niskotłuszczowych wyrobach mlecznych i zdrowych tłuszczach. Lepiej natomiast unikać soli, cukru, tłuszczów nasyconych i trans, a także ograniczyć jedzenie czerwonego mięsa.

Te wszystkie zasady pomagają wprowadzić w życie stosowanie diety DASH, która na dodatek jest jedną z najlepiej poznanych i przebadanych diet w historii medycyny. Stąd od lat jest szeroko stosowana w zapobieganiu i leczeniu chorób układu krążenia w krajach anglosaskich.

Jej nazwa wzięła się od projektu badawczego pod nazwą DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), mającego sprawdzić wpływ diety na poziom ciśnienia tętniczego, które przeprowadziły pod koniec lat 90. cztery renomowane amerykańskie ośrodki medyczne (m.in. Johns Hopkins University i Duke University Medical Center).

Okazało się, że już po dwóch tygodniach dieta ta zmniejsza ciśnienie tętnicze krwi, a nadciśnienie jest jednym z głównych czynników przyczyniających się do chorób serca i całego układu krążenia. Dzięki tej diecie zmniejsza się też stężenie cholesterolu we krwi. Co więcej, dla osób, które są już w przedsiönku kłopotów z układem krążenia, bo mają nadciśnienie pierwszego stopnia, stosowanie diety DASH powoduje, że nie trzeba brać leków.

• **Dobry sen istotny, jeśli nie chcesz mieć kłopotów z sercem**

Sen to kolejny eliksir zdrowia dla serca. Jeśli ktoś się nie wysypia, staje się bardziej zagrożony otyłością, nadciśnieniem, cukrzycą, depresją, czyli wszystkim tym, co szkodzi także sercu. Nie dziwi więc, że ludzie, którzy źle śpią, są m.in. bardziej zagrożeni zawałem.

Niedawno naukowcy z Harvard Medical School opisali tymczasem kolejny, nieznan wcześniej mechanizm, dzięki któremu sen chroni serce. Odkryli go w badaniu na myszach genetycznie predysponowanych do rozwoju miażdżycy. Okazało się, że wydzielany w mózgu hormon regulujący cykl snu i czuwania powoduje spadek liczby produkowanych w szpiku komórek powodujących stany zapalne i uszkodzających naczyń.

- Ten przeciwzapalny system jest regulowany za pośrednictwem snu i załamuje się, kiedy ktoś regularnie zaburza swój sen albo jego sen jest złej jakości. To mały kawałek dużej układanki - mówi główny autor badania dr Filip Swirski.

• **Spokojna głowa, spokojne serce**

Choć to w dzisiejszych czasach może nie być najłatwiejsze, dobrze jest zawczasu nauczyć się radzenia sobie ze stresem. Wiele osób w jego obliczu ucieka się bowiem do niezdrowych zachowań - objadania się, palenia, picia alkoholu, zachowań kompulsywnych. A stres wywołany na przykład niedobrymi relacjami czy złą atmosferą pracy może wywoływać sprzyjające chorobom serca

fizjologiczne reakcje organizmu, np. nasilać szkodliwe stany zapalne.

Badania wskazują, że stres związany np. z pracą czy relacją osobistą, a nawet z pozytywnymi wydarzeniami, odbija się na zdrowiu serca. Aby odreagować stresującą sytuację, dużo lepiej więc jest wsiąść na rower czy pójść na spacer niż sięgnąć po papierosa. Trzeba też pamiętać, że to my nadajemy znaczenie zdarzeniom z naszego życia i o ile nie mamy na wiele sytuacji wpływu, to od nas zależy reakcja na większość z nich i ich interpretacja. Pomoże więc nauka technik opanowywania stresu. Kursy tego rodzaju są dostępne w internecie. Czasami zaś, jeśli czujemy, że tracimy kontrolę nad życiem, warto poprosić o pomoc specjalistę.

• Alkoholu albo wcale albo rzadko i w małych ilościach

Etanol szkodzi sercu na różne sposoby. Może prowadzić do kardiomiopatii, arytmii, nadciśnienia, a jednocześnie może podnieść poziom cholesterolu i trójglicerydów. Powoduje szybsze starzenie się tętnic, a zawarte w napojach alkoholowych kalorie sprzyjają nadwadze i otyłości. Piwo czy kieliszek wina zawiera zazwyczaj mniej więcej 100 - 150 kalorii.

Naukowcy podkreślają, że nie da się ustalić bezpiecznej dawki alkoholu. Zalecenia dotyczące pułapu picia alkoholu (w przypadku mężczyzn nieprzekraczanie dwóch standardowych drinków dziennie, a kobiet - jednego, przez nie więcej niż pięć dni w tygodniu, przy czym za jeden drink uznaje się np. 355 ml 5-proc. piwa, 150 ml wina, czy 45 ml 40 proc. wódki), należy zatem traktować ostrożnie i brać pod uwagę własny stan zdrowia oraz predyspozycje rodzinne. Zachwalane przez niektórych czerwone wino, które ma mieć dobroczynne działanie na serce, nie znalazło się w żadnych oficjalnych wytycznych naukowych, a resweratrol - składnik tego trunku, który ma mieć korzystne działanie na serce, dostarczymy sobie z winogron zjadanych ze skórką.

Od kiedy zacząć dbać o serce

Badanie przeprowadzone w USA, Brazylii, Wielkiej Brytanii i Indiach przez World Heart Federation pokazało, że wiele osób ma fałszywe przekonania na temat czasu, kiedy warto zacząć troszczyć się o serce. Spośród 4 tys. uczestników, 49 proc. odpowiedziało, że należy zacząć się tym zajmować po 30. roku życia. Przy tym, tylko 26 proc. matek stwierdziło że młodzi ludzie przed ukończeniem 20 lat powinni dbać o serce.

Jednak choroby serca dotyczą ludzi w różnym wieku, a na ryzyko ich wystąpienia wpływają czynniki nie tylko z dzieciństwa, ale i życia płodowego.

- Fakty są takie, że praca nad zdrowiem serca zaczyna się już w dzieciństwie. Mamy możliwość, aby zmienić światowe trendy związane z chorobami serca przez propagowanie i wspieranie zdrowych nawyków wdrażanych już we wczesnym wieku - podkreśla prof. Sidney C. Smith, prezes World Heart Federation.

Liczy się już okres płodowy, choćby dlatego, że niedożywienie matki lub jej przejadanie się zwiększa przyszłe ryzyko chorób serca u dziecka - ostrzegają autorzy badania.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29863.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

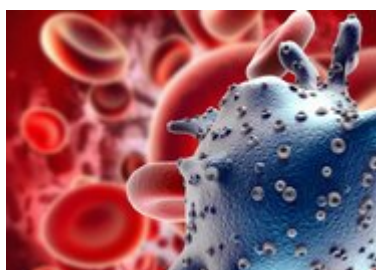
Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

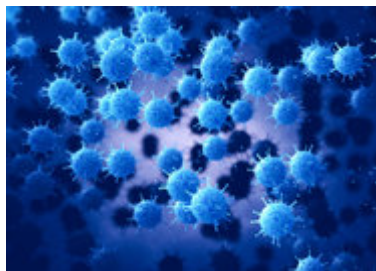
Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy