

Choroby nowotworowe i układu krążenia – to nas zabija najczęściej. Jak chronić swoje zdrowie?

Statystyki są alarmujące: znacznej części z nas grożą naprawdę poważne choroby układu krążenia. Co gorsza, wielu z nas, mimo tej świadomości, lekceważy swoje zdrowie. Zagadnienia poruszono na zorganizowanej w Rybniku konferencji "Zdrowe bicie serca".

Na zorganizowanej we wtorek (9.04.) konferencji poruszono kilka ważnych kwestii. Lidia Lazar, zastępca Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Rybniku wygłosiła referat na temat danych dotyczących chorób nowotworowych i schorzeń układu krążenia. Statystyki są bowiem alarmujące. Niestety, okazuje się, że większość z nas nie słyszy bądź nie chce słyszeć licznych apelów, by dbać o własne zdrowie.



Lidia Lazar przytoczyła w swoim wystąpieniu dane zgromadzone przez Organizację Narodów Zjednoczonych. Ze statystyk wynika, że około 40% wszystkich zgonów związana jest z problemami układu krążenia. Z kolei, zgodnie z danymi, jakie w 2009 roku podała Światowa Organizacja Zdrowia, 13% zgonów to wynik wysokiego ciśnienia.

Mamy tutaj dość dużą skalę, jeśli chodzi o choroby, które nie są chorobami zakaźnymi. Problem dotyczy najbardziej Europy, co druga, co trzecia osoba ma problem z podwyższonym ciśnieniem. Połowa – mniej więcej – 30% do 50%, które o tym wiedzą, nic z tym nie robią. Bagatelizują sobie pewne objawy, pewne sprawy, na które powinny reagować.

- komentuje dane Lidia Lazar. Niestety, najczęściej wielu z nas nie tylko nie dba o swoje zdrowie, co gorsza – często nawet zaniedbujemy pierwsze objawy chorób, które zbierają śmiertelne żniwo z wciąż wzrastającą częstotliwością.

Jak unikać zagrożeń?

Nie trzeba wiele, by skutecznie zadbać o swoje zdrowie. Pomijając kwestie naszych uwarunkowań genetycznych, na które, siłą rzeczy, nie mamy wpływu i tak pozostaje nam jeszcze wiele do zdziałania, by efektywnie dbać o swój organizm i zapobiegać wielu zdrowotnym zagrożeniom.

Należy po prostu zmienić tryb życia, trzeba ograniczyć spożycie pewnych środków spożywczych – mówimy tu o alkoholu i tytoniu. Należałoby zwiększyć aktywność fizyczną, trzeba też pomyśleć o tym, by pewne sprawy uregulować i mierzyć ciśnienie.

- radzi Lidia Lazar. Dodaje także, by zmienić pewne nawyki żywieniowe, unikać przede wszystkim soli:

Wiemy, że sól podwyższa ciśnienie krwi, w związku z tym, jednym z tych motywów dotyczących regionu europejskiego, jest zmniejszenie zawartości soli w środkach spożywczych, przede wszystkim w żywności przetworzonej – tam należałoby na to popatrzeć inaczej, zmniejszyć zawartość soli. Mówimy, że już jedna łyżeczka soli to właściwie graniczna ilość, jaką w ciągu doby powinniśmy do organizmu dostarczyć.

Kolejnym zagrożeniem są kwasy tłuszczowe nasycone, które również powodują skalę podwyższonego ciśnienia. W kierunku wprowadzenia zmian, jeśli chodzi o żywność zawierającą kwasy tłuszczowe typu „trans”, podejmowane są już różne działania europejskie, dodaje Lidia Lazar.

Źródło:

<http://www.radio90.pl/choroby-nowotworowe-i-ukladu-krzenia-to-nas-zabija-najczesciej-jak-chronic-swoje-zdrowie.html>