

Élet szívbetegséggel - gyakorlati tanácsok az egészségmegőrzéshez

A szív- és érrendszeri betegségekkel élők számára a mindennapi élet során különösen fontos az egészségtudatos életmód, hogy csökkentsék a szövődmények kockázatát, és megőrizzék életminőségüket. Az alábbiakban olyan szakértői tanácsokat osztunk meg, amelyek segíthetnek a szív egészségének megőrzésében.

Mozgás a szívért

A rendszeres, mérsékelt intenzitású fizikai aktivitás fontos része az egészséges életmódnak szív- és érrendszeri megbetegedés esetén is.

„Régen a szívbetegeket ágynyugalomra ítélték. Ma már szerencsére tudjuk, hogy a szívbetegséggel élőknek is szükségük van a rendszeres mozgásra.” - vallja Faragó Gabriella gyógytornász. A fő kérdés az, hogy milyen mozgásforma és mennyi a megfelelő az adott beteg számára - ennek eldöntéséhez kardiológiai szakvizsgálat szükséges, amely során a megengedhető terhelés mértékét is meghatározzák.

A szívbetegséggel élők esetében ugyanis fontos meghatározni azt a pulzustartományt, amelyben a mozgás végezhető. Általánosságban elmondható, hogy terheléses EKG vizsgálattal lehet megállapítani ezt a pulzustartományt. Szívbetegeknek szóló tornán jellemzően pulzuspulzussal kezdődik az óra, amely során fokozatosan viszik fel a pulzust kisebb, könnyebb gyakorlatokkal, majd intenzívebb gyakorlatokkal érik el és tartják szinten a meghatározott tréningpulzust, amit az óra végére fokozatosan visznek le.

A mozgás során oda kell figyelni a szervezet jelzéseire, ha például elfogy a levegő, kifáradás, fokozott izzadás jelentkezik. Fontos szempont továbbá, hogy a mozgás ne legyen megterhelő, inkább rendszeres és örömteli tevékenység legyen.

A szívbarát mediterrán étrend

Az egyénre szabott, felügyelet mellett végzett gyakorlatok mellett a táplálkozás az, ami segít fenntartani a beteg életminőségét.

„A mediterrán étrend bizonyítottan hozzájárulhat a szív- és érrendszeri betegségek, valamint egyéb krónikus betegségek kockázatának csökkentéséhez. A krónikus betegségek többnyire nem egyik napról a másikra, hanem sok év, sokszor évtizedek alatt alakulnak ki, így általában az életmód- és étrendváltás sem megy egyik napról a másikra” - ismertette Perger Júlia táplálkozástudományi szakértő.

A mediterrán étrendi mintáknak nagyon sok típusa van, de közös jellemzőjük, hogy sok zöldséget, gyümölcsöt tartalmaznak, amelyekből naponta - akár párolva is - legalább fél kilogramm fogyasztása ajánlott. A zöldségek, gyümölcsök számos tulajdonsága támogatja a szív-érrendszer egészségét, úgy mint a bennük található, a vércukor- és zsíryanycserét pozitívan befolyásoló rostok, a vérnyomás csökkentéséhez hozzájáruló ásványi anyagok, és a gyulladáscsökkentő szerepű antioxidánsok,

polifenolok.

További fontos elemei a teljes gabonák is, mint például a hajdina, a bulgur vagy a quinoa (más néven rizsparéj); illetve a hüvelyesek, a lencse, a csicseriborsó, vagy a babfélék. Ezek a köretek magas rost, vitamin, ásványianyag és növényi fehérje tartalommal bírnak.

A mediterrán típusú étrendben megjelennek az olajos magvak is - például a dió vagy a mandula -, amelyekből naponta akár 25-30 grammot is érdemes elfogyasztani, hiszen nagy mennyiségben tartalmaznak telítetlen zsírsavakat. Szintén magas telítetlen zsírtartalmú, és a mediterrán étrend alapja az extraszűz olívaolaj, melyet hidegen, salátákkal, köretekkel érdemes fogyasztani.

A szárazabb húsok és a zsírosabb halak szintén részei a mediterrán konyhának, ez utóbbiak különösen fontosak omega-3 zsírsav tartalmuk miatt, ami bizonyítottan jótékony hatással bír a szív- és érrendszerre. Sajnos, a statisztikák szerint a magyar lakosság évente mindössze 6,7 kiló halat fogyaszt, miközben az Európai Unióban az éves halhús-fogyasztás 23 kg/fő (2022)¹. A legtöbb európai ország étkezési ajánlásában szerepel, hogy hetente egyszer, de inkább kétszer érdemes zsíros tengeri halat fogyasztani.

A különféle fűszerek adják a mediterrán étrend lelkét, és ezek segíthetnek abban is, hogy a szív- és érrendszerre káros, túlzott sófogyasztást mérsékeljük, helyettesítsük. A friss zöldfűszerek, mint a petrezselyem, a koriander, rozmaring vagy kapor vitamintartalma is jelentős. A gyömbér, a kurkuma, vagy a fokhagyma pedig a gyulladáscsökkentéshez is hozzájárulhat.

Ugyanakkor a táplálkozás területén is kiemelten fontos az egyéni adottságok figyelembevétele. Számos esetben jelentkezhet gyógyszer-étel kölcsönhatás, ami befolyásolhatja az orvos által felírt gyógyszer hatékonyságát.²

A mozgáson, a táplálkozáson kívül a minőségi alvás, a stressz kerülése is fontos tényező a szív- és érrendszeri betegek életminőségének fenntartásában.

Vérnyomásmérés és napló vezetése

A pontos vérnyomásmérés elengedhetetlen a szív egészségének nyomonkövetéséhez. A vérnyomás naplózása lehetővé teszi az orvosok számára, hogy tisztább képet kapjanak a beteg állapotáról. Ajánlott évszakonként egy-egy héten keresztül reggel, délben és este megmérni és feljegyezni a vérnyomásértékeket, és azt probléma vagy kontrollvizsgálat esetén az orvosnak megmutatni.

A szív egészségének megőrzése egész életen át tartó figyelmet és odafigyelést igényel, de a tudatos életmód segíthet abban, hogy a szívbetegséggel élők teljes és aktív életet élhessenek.

Hivatkozások

¹ <https://trademagazin.hu/hu/a-magyarok-es-a-hal/>

² https://medicalonline.hu/gyogyitas/cikk/ha_etelek_keresztezik_a_gyogyszerek_utjat

Sajtókapcsolat:

- Oláh Csilla
- Action Heller Consulting
- olah.csilla@hellercom.hu

Eredeti tartalom: Boehringer Ingelheim

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/16869/elet-szivbetegseggel-gyakorlati-tanacsok-az-egeszsegmegorzeshez/>