

Asocjacja Niewydolności Serca Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego już po raz drugi w dniach 1-7 czerwca organizuje **Tydzień Świadomości Niewydolności Serca**.

Co to jest niewydolność serca (NS)? Niewydolność serca to choroba, w której chorzy zgłaszają takie objawy jak duszność, męczliwość, nietolerancję wysiłku czy obrzęki najczęściej obserwowane w obrębie kończyn dolnych. NS jest chorobą o złym rokowaniu (50% chorych z tym rozpoznaniem nie przeżyje 5 lat).

W tym roku chcemy szczególnie pochylić się nad zapobieganiem zarówno wystąpieniu NS u osób, które do tej pory żyły w poczuciu zdrowia jak i progresji NS u chorych z NS.

Dane dotyczące NS sprzed pandemii były przerażające. Ministerstwo Zdrowia raportowało, że w 2019r w Polsce mieliśmy ok 1,4 mln chorych z NS. W tym samym roku zarejestrowano również rekordową liczbę zgonów z tą jednostką chorobową, bo aż 140 tys. Dziś wiemy, że dane w okresie pandemii mogą być dużo gorsze, nie tylko ze względu na utrudniony dostęp do świadczeń medycznych, ale również na bardzo silne narażenie na czynniki rozwoju NS i pogorszenia stanu ogólnego. Do najistotniejszych czynników rzeczywiście obecnych w okresie pandemii wirusem SARS-Cov-2 zalicza się **niewłaściwą dietę, brak ruchu fizycznego i przewlekły stres**. Co warte podkreślenia czynniki te dotyczyły ogromnej większości społeczeństwa, żeby nie rzec nas wszystkich. Dlatego szczególnie ważne obecnie wydaje się uświadomienie sobie tego faktu i rozpoczęcie działań mających na celu redukcję lub likwidację czynników ryzyka rozwoju NS.

Dieta – zasadniczym problemem w trakcie pandemii stała się nadmierna ilość przyjmowanych pokarmów dodatkowo niepokrywających naszego zapotrzebowania na witaminy, mikro i makroelementy. Nadmierne spożycie połączone z ograniczeniem ruchu jest prostą drogą do rozwoju nadwagi i otyłości jak też wielu chorób jak nadciśnienie tętnicze, hipercholesterolemia czy NS. Powinniśmy zadbać, aby w diecie znajdowało się przede wszystkim dużo warzyw i owoców, i aby posiłki były przyjmowane kilkakrotnie w ciągu dnia, regularnie. Wykazano, że dieta bogata w warzywa, owoce i ryby może zmniejszyć ryzyko zachorowania na NS aż o 41 proc. Spożywanie sporadyczne tych produktów, a promowanie w diecie produktów mięsnych, smażonych potraw i słodkich napojów powoduje, że ryzyko choroby rośnie nawet o 72 proc. Osoby na diecie roślinnej mają również mniejsze ryzyko nadciśnienia o 34 proc. w porównaniu z nie wegetarianami i niższy poziom tzw. złego

cholesterolu. Ponadto wykazano, że dieta oparta na warzywach wiąże się z utratą wagi, co również poprawia kondycję serca.

Chorzy z NS powinni ograniczyć spożycie soli kuchennej, ze względu na zawartość sodu, który sprzyja zatrzymywaniu wody w organizmie. Nie należy również dodawać soli do przygotowywanych pokarmów oraz powinno się unikać produktów z dużą zawartością sodu, na przykład żywności konserwowanej. Wskazane jest spożywanie pokarmów bogatych w potas, który ułatwia funkcjonowanie komórek mięśnia sercowego i układu nerwowego. Ponadto wielu chorych z NS stosuje leki odwadniające, które mogą wywołać nadmierną utratę potasu z moczem.

Brak lub istotne ograniczenie ruchu fizycznego – pandemia COVID-19 spowodowała, że częściej pozostawaliśmy w domu, ograniczyliśmy swoją aktywność nie rzadko do siedzenia przed komputerem. Miejsca naszej aktywności jak kluby i obiekty sportowe zostały zamknięte. A tymczasem każda nawet najmniejsza aktywność ma dla nas zbawienny zdrowotny wpływ. Wytyczne ESC zalecają wysiłek fizyczny od 30 do 45 minut od 5 do 7 razy w tygodniu. Jeżeli jednak nie możesz wykonać takiego wysiłku zrób taki jaki możesz (wstań z krzesła, łóżka, wyprostuj się, zrób skłony czy przysiady jeżeli jesteś w stanie). Pooddychaj głęboko i powoli, aby dotlenić organizm szczególnie teraz kiedy tak często chodzimy w maskach.

Przewlekły stres – już wcześniej nie był obcy dla wielu z nas, ale w okresie pandemii z powodu uczucia zagrożenia, izolacji, nierzadko wymuszonej samotności nasilił się jeszcze bardziej.

Przewlekły stres może mieć zgubne skutki dla naszego zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego. Mogą pojawić się bóle głowy, tiki nerwowe, kłopoty z koncentracją, zaburzenia lękowe. Bagatelizowanie stresu może prowadzić do znacznie poważniejszych konsekwencji. Wśród nich są: zaburzenia snu, obniżenie odporności organizmu. Stres powodować może również otyłość, cukrzycę oraz choroby układu krążenia w tym NS. Ze stresem nawet tym przewlekłym możemy starać się walczyć poprzez aktywność fizyczną (np. zwykły spacer), kontakt z osobami bliskimi, masaże, treningi relaksacyjne, treningi oddechu i oczywiście uśmiech (nawet ten wymuszony działa kojąco).

Nie zapominajmy o wzajemnej życzliwości jak i życzliwości w stosunku do samego siebie.

Zaopiekujmy się sobą i swoimi bliskimi. Motywujmy swoich bliskich, znajomych zarówno zdrowych jak i tych chorych z NS do zachowań prozdrowotnych jak właściwie dobrany, regularny posiłek, aktywność fizyczna czy walka z przewlekłym stresem.

Autor artykułu: *dr hab. n. med. Agnieszka Pawlak, Prof. PAN*
Kierownik Pododdziału Niewydolności Serca Kliniki Kardiologii Inwazyjnej CSK MSWiA

Artykuł powstał w ramach Tygodnia Świadomości Niewydolności Serca 2021, którego organizatorem jest Asocjacja Niewydolności Serca Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.