

SUPLEMENY DIETY - PRZYJACIELE OD SERCA

Medycyna akademicka poczyniła ogromne postępy w dziedzinie diagnostyki rozpoznającej choroby, czego niestety nie można powiedzieć o leczeniu chorób przewlekłych. W tej dziedzinie jakoś wielkich sukcesów nie widać. W przypadku chorób przewlekłych, pacjenci do końca życia zmuszeni są zgodnie z zaleceniami lekarza przyjmować leki chemiczne również dlatego, że nigdy nie usłyszeli od swego lekarza o istnieniu innych form profilaktyki nie mniej skutecznych ale za to bardziej bezpiecznych. Mam tu na myśli szeroko pojętą profilaktykę związaną z działaniami niemiedycznymi, dotyczącą przede wszystkim stylu życia i jego różnych aspektów.

Na pewno nie raz zastanawialiście się dlaczego medycyna nie radzi sobie z leczeniem chorób przewlekłych? Powodem braku spektakularnych sukcesów jest medyczna krótkowzroczność, postrzeganie problemów zdrowotnych w ramach wielu specjalizacji medycznych i marginalizowanie udziału w terapii samego pacjenta. Lekarzom umyka z pola widzenia złożona natura ludzkiego organizmu i fakt, że choroby cywilizacyjne współwystępują ze sobą, a ich przyczyna jest wieloczynnikowa. Jak widać z codziennej praktyki milionów pacjentów, współwystępowanie różnych problemów zdrowotnych wymaga stosowania wielu leków, które przepisywane są choremu nie przez jednego, lecz wielu lekarzy. Efektem takiego leczenia są często nowe problemy związane z nietolerancją leków oraz ich interakcjami, które dodatkowo pogłębiają istniejące już problemy oraz tworzą nowe, wymagające interwencji lekarza kolejnej specjalności. Taka sytuacja m.in. ma miejsce w sposobie leczenia zespołu metabolicznego, gdzie cukrzyca, nadciśnienie, miażdżyca i otyłość stają się polem działania wielu specjalistów: kardiologa, diabetologa, endokrynologa. Dzisiaj wiemy, że spośród wielu czynników, które mają związek z ich rozwojem niemodyfikowalne są tylko wiek, płeć i pochodzenie etniczne. Wszystkie inne można kontrolować zmieniając styl życia, nawyki żywieniowe i stosując suplementy diety.

Dzisiaj zmierzmy się z chorobami sercowo naczyniowymi. Ich początkom towarzyszy niewiele objawów. Większość chorych do momentu ataku serca lub udaru nie jest świadoma istniejącego zagrożenia.

ZDROWE SERCE I NACZYNIA

Zdrowie całego organizmu jest nierozzerwalnie związane ze zdrowym układem krążenia. Tym samym nasza kondycja, samopoczucie i wiek biologiczny jest odzwierciedleniem stanu naczyń krwionośnych i serca.

Ciało oplata gęsta sieć naczyń krwionośnych: tętniczych, żylnych i włosowatych. Gdybyśmy wszystkie je połączyli miałyby długość dwukrotnie większą od równika. Naczynia wraz z sercem tworzą układ w którym krąży krew. Krew jest substancją transportującą do komórek tlen, składniki odżywcze, hormony, enzymy i ciała odpornościowe. Gdy opuszcza serce naczyniami tętniczymi jest dobrze natleniona i płynie z szybkością 40m/s. Wraca do serca żyłami, cięższymi od dwutlenku węgla i metabolitów komórkowych. Siła z jaką krew napiera na ścianki naczyń to ciśnienie tętnicze, które nie jest wartością stałą, nie powinno jednak u zdrowej osoby przekraczać wartości 139/89 mmHg. Krew wypchnięta skurczem serca ma ciśnienie wyższe, nazywane skurczowym, a gdy napęlnia komory serca ma niższą wartość jest to tzw.

Wpisany przez @MaRkO@
piątek, 24 kwietnia 2015 13:46

ciśnienie rozkurczowe.

Naczynia, którymi krąży krew powinny być jak autostrady szybkiego ruchu, gdzie ruch krwi odbywa się bezkolizyjnie. Niestety w tętnicach, jak w innych narządach z czasem zachodzą niekorzystne zmiany prowadzące do ich stwardnienia i zmniejszenia średnicy naczyń. Zmiany te nazywane są miażdżycą albo chorobą zwyrodnieniową i dotyczą dużych i średnich tętnic.

KONSULTANT Starlife
mgr GRAŻYNA CIEŚLIK