

Jesień a ryzyko zawału serca



Jesień to pora roku, która przynosi nie tylko piękne, zociste krajobrazy, ale niestety także podwyższone ryzyko zdrowotne. Według kardiologów, w tym okresie rośnie ryzyko zawału serca, co stanowi szczególne zagrożenie dla osób z problemami kardiologicznymi. Spadek temperatur, większe zanieczyszczenie powietrza i inne czynniki związane z jesienną pogodą mogą wpłynąć na układ krążenia. Prof. dr hab. n. med. Piotr Buszman, kardiolog American Heart of Poland, wyjaśnia, dlaczego jesień może być szczególnie groźna dla serca oraz jakie kroki można podjąć, aby zminimalizować to ryzyko.

Znaczny spadek temperatur powietrza to jeden z głównych czynników wpływających na zdrowie układu sercowo-naczyniowego jesienią. – Kiedy temperatura na zewnątrz spada o 10 stopni Celsjusza, ryzyko wystąpienia zawału serca rośnie o 7%. To zjawisko wynika z mechanizmów fizjologicznych, które prowadzą do kurczenia się naczyń krwionośnych, co z kolei powoduje wzrost ciśnienia krwi. W przypadku osób, u których w tętnicach wieńcowych znajdują się blaszki miażdżycowe, nagły wzrost ciśnienia może być mechanizmem wyzwalającym powstanie niestabilnej blaszki i w efekcie prowadzi do ostrego zawału serca – wyjaśnia prof. Piotr Buszman.

Zmieniająca się temperatura nie jest jednak jedynym problemem. Jesienią rozpoczyna się sezon grzewczy, co oznacza zwiększenie zanieczyszczenia powietrza. Szczególnie niebezpieczne są pyły zawieszone, zwłaszcza PM_{2,5}, które mają potwierdzony negatywny wpływ na serce. – Zwiększone zapylenie destabilizuje blaszki miażdżycowe, co dodatkowo zwiększa ryzyko zawału – dodaje prof. Buszman.

Jak minimalizować ryzyko zawału?

Mimo że obniżenie temperatury i pogorszenie jakości powietrza mogą zwiększyć ryzyko zawału serca, to najważniejsze pozostają tzw. modyfikowalne czynniki ryzyka. Kardiolog American Heart of Poland podkreśla, jak istotne jest dbanie o zdrowie przez cały rok, a szczególnie jesienią, gdy warunki pogodowe stają się bardziej wymagające. – Zadbajmy o swoją dietę, przestańmy palić papierosy, kontrolujmy masę ciała, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Regularna aktywność fizyczna i przestrzeganie zaleceń lekarskich to podstawa profilaktyki – apeluje prof. Piotr Buszman.

Kardiolog zaznacza, że obniżenie temperatury samo w sobie nie jest bezpośrednią przyczyną zawału serca, ale może działać jako bodziec u osób obciążonych innymi czynnikami ryzyka. – Uwierajmy się odpowiednio do pogody, unikajmy nagłych zmian temperatury, szczególnie przy wychodzeniu z ciepłych pomieszczeń na zewnątrz – radzi ekspert American Heart of Poland.

Objawy zawału serca – na co zwrócić uwagę??

Zawa? serca to stan bezpo?redniego zagro?enia ?ycia, dlatego wa?ne jest, aby szybko rozpozna? jego objawy i natychmiast podj?? odpowiednie dzia?ania. Charakterystycznym objawem zawa?u mi??nia sercowego jest intensywny ból w klatce piersiowej, który mo?e promieniowa? do szyi, lewego ramienia, a nawet brzucha. – Silny, piek?cy, gniot?cy i d?awi?cy ból trwaj?cy ponad 20 minut, cz?sto towarzyszy mu uczucie l?ku i obfite poty – to sygna?y alarmowe – podkre?la prof. Buszman. – Ból mo?e promieniowa? do innych cz??ci cia?a, jak szyja, rami? czy nawet brzuch, dlatego nie nale?y lekcewa?y? ?adnych nietypowych dolegliwo?ci.

Je?eli pacjent zauwa?y u siebie takie objawy, konieczne jest natychmiastowe wezwanie karetki.– Udro?nienie zamkni?tej t?tnicy wie?cowej w czasie krótszym ni? 60 minut nie tylko ratuje ?ycie, ale mo?e tak?e pozwoli? na pe?ny powrót do sprawno?ci serca bez uszczerbku na zdrowiu – zaznacza kardiolog American Heart of Poland. Jesie?, ze swoim ch?odniejszym klimatem i gorszej jako?ci powietrzem, jest okresem, w którym szczególnie warto zwróci? uwag? na zdrowie serca.

Nie taka jesie? straszna...

Jesie? to czas, kiedy nasze serca potrzebuj? szczególnej troski. Niezale?nie od tego, czy jeste? osob? zdrow?, czy cierpisz na choroby uk?adu sercowo-naczyniowego, warto pami?ta? o regularnych badaniach, zdrowym stylu ?ycia i modyfikacji czynników ryzyka. – Zawa? serca nie wybiera, ale dbaj?c o swoje zdrowie, mo?emy zminimalizowa? ryzyko i cieszy? si? jesieni? w pe?ni zdrowia – mówi prof. Piotr Buszman.



Pozostałe aktualności

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)