

## Jak badać serce?

### 1. Badanie ciśnienia tętniczego krwi

Badanie może być wykonane:

- samodzielnie w domu
- w każdej przychodni, przez lekarza lub pielęgniarkę
- w niektórych aptekach



**Prawidłowe wartości ciśnienia tętniczego krwi to poniżej 140/90 mmHg.**

#### Jak samemu zmierzyć ciśnienie tętnicze:

1. Usiądź wygodnie w cichym i spokojnym miejscu.
2. Podeprzyj rękę na stole lub na oparciu fotela. Twoje ramię powinno znajdować się na wysokości serca.
3. Załóż mankiet ciśnieniomierza na ramię, tak, aby jego dolna krawędź znajdowała się 3 cm nad zgięciem łokciowym.
4. Przyłóż stetoskop do zgięcia łokciowego, w miejscu, gdzie wyczujesz palcem tętno.
5. Napompuj mankiet do ok. 200 mmHg.
6. Zaczynaj wypuszczać powietrze z mankieta z prędkością ok. 2-3 mmHg/sekundę. W momencie, gdy usłyszysz w stetoskopie uderzenia serca, odczytaj na skali wartość ciśnienia skurczowego. W momencie, gdy uderzenia zanikną, odczytaj wartość ciśnienia rozkurczowego.

**Pamiętaj! Jeżeli samodzielny pomiar ciśnienia sprawia Ci trudność, poproś o pomoc lekarza lub pielęgniarkę.**

### 2. EKG (elektrokardiografia)

EKG to graficzny zapis aktywności serca. Służy do wykrywania zawału serca, zaburzeń rytmu serca, a także innych chorób. Badanie możesz wykonać w swojej przychodni. Jest ono szybkie i bezbolesne. Zapis musi zostać oceniony przez lekarza.



### 3. Badanie echokardiograficzne (echo serca)

Echo serca to bezbolesne badanie metodą USG (ultrasonografia). Służy do oceny pracy poszczególnych części serca: komór, przedsionków i zastawek. Diagnostyka niewydolności serca i wady zastawek. Badanie jest wykonywane przez lekarza w poradni kardiologicznej. Jeżeli lekarz rodzinny stwierdzi u Ciebie objawy sugerujące chorobę serca, wyda Ci skierowanie do takiej poradni.

## Zapamiętaj!

**Twojemu sercu szkodzą:**

1. Nadwaga i otyłość
2. Podwyższone ciśnienie tętnicze
3. Palenie papierosów
4. Podwyższone stężenie cholesterolu we krwi
5. Mała aktywność fizyczna
6. Podwyższony poziom cukru we krwi
7. Nadużywanie alkoholu
8. Stres

**Najważniejsze metody badania serca:**

1. Badanie ciśnienia tętniczego
2. EKG
3. Badanie echo serca
4. EKG metodą Holtera
5. Badanie ciśnienia tętniczego metodą Holtera
6. Próba wysiłkowa

Broszura powstała w ramach projektu „Pięć kroków do zdrowego serca - warsztaty dla Seniorów” dofinansowanego przez:



Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012-2013

Fundacja Aktywnej Edukacji  
Adres korespondencyjny:  
ul. Mieczykowa 9/4  
30-389 Kraków  
www.aktynaedukacja.org.pl  
e-mail: biuro@aktynaedukacja.org.pl

Opracowanie: lek. med. Zofia Kocyk  
Korekta językowa i edytorska: mgr Anna Marek



Grafika i skład: mgr inż. arch. Adam Kocyk  
Zdjęcia: Adam Kocyk, www.fotolia.com



## Pięć kroków do zdrowego serca



### Krok drugi:

### Czego serce nie lubi i jak je badać

Choroby serca i naczyń krwionośnych to bardzo często występująca grupa schorzeń. Na to, czy zachorujemy i jaki będzie przebieg choroby, duży wpływ ma tryb życia. Dlatego warto wprowadzić kilka zmian i zadbać o swoje serce już dziś!





## Co szkodzi sercu?

### 1. Otyłość

Otyłość to nadmiar tkanki tłuszczowej w naszym organizmie, spowodowany spożywaniem dużych ilości tłuszczów i cukrów, oraz zbyt małą aktywnością fizyczną.

**Pamiętaj! Dźwiganie zbędnych kilogramów obciąża serce oraz sprzyja występowaniu chorób, takich jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby nerek i nowotwory.**

Łatwym sposobem sprawdzenia, czy masz problem z nadwagą lub otyłością, jest zmierzenie obwodu pasa.

#### Zmierz obwód swojego pasa!

1. Jeżeli obwód Twojego pasa przekracza:

- 94 cm (u mężczyzny)
- 80 cm (u kobiety)

**pomyśl o odchudzaniu.**

2. Jeżeli obwód Twojego pasa przekracza:

- 102 cm (u mężczyzny)
- 88 cm (u kobiety)

**koniecznie schudnij.**



### 2. Cholesterol

Cholesterol to rodzaj tłuszczu, który w naszym organizmie występuje w dwóch postaciach:

**LDL**, znany jako „**zły cholesterol**”, odkłada się w naczyniach krwionośnych i wywołuje miażdżycę.



**Pamiętaj! Wzrost poziomu „złego cholesterolu” powodują produkty bogate w nasycone kwasy tłuszczowe, m. in. masło, słonina i smalec. Unikaj ich!**

**HDL**, znany jako „**dobry cholesterol**”, działa jak miotłoka uprzątająca nadmiar tłuszczu z naczyń krwionośnych.



**Pamiętaj! Aby podnieść poziom „dobrego cholesterolu”, bądź aktywny fizycznie i walcz z nadwagą.**

Poziom „dobrego” i „złego” cholesterolu zmierzysz wykonując z krwi badanie lipidogramu. Możesz wykonać je w swojej przychodni. Przebadaj się jeżeli skończyłeś 50 lat (kobiety) lub 40 lat (mężczyźni). O skierowanie na badanie poproś swojego lekarza rodzinnego. Przed badaniem nie jedz przez 12 godzin, a dzień wcześniej unikaj tłustych pokarmów.

#### Prawidłowe wyniki badań to:

TC poniżej **5 mmol/l** (190 mg/dl)  
LDL poniżej **3 mmol/l** (115 mg/dl)  
HDL powyżej **1,0 mmol/l** (40 mg/dl)  
TG poniżej **1,7 mmol/l** (150 mg/dl)



Nie wszystkie tłuszcze są szkodliwe. Nienasycone kwasy tłuszczowe są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania komórek naszego ciała. Powodują również spadek „złego cholesterolu” we krwi.

**Pamiętaj! Nienasycone kwasy tłuszczowe znajdziesz m. in. w oliwie z oliwek, oleju lnianym, oleju rzepakowym, rybach i orzechach. Wprowadź je na stałe do swojej diety!**



Czy słyszałeś o nienasyconych kwasach tłuszczowych **trans**? To również rodzaj tłuszczu, który powoduje miażdżycę.

**Pamiętaj! Tłuszcze trans są używane m. in. do produkcji słodczy i wyrobów cukierniczych. Zawierają je margaryny kostkowe. Unikaj słodczy, a ciasta piecz w domu!**

### 3. Palenie papierosów

W dymie papierosowym znajdują się trujące substancje, które nasilają miażdżycę. Mogą one doprowadzić do zawału serca i udaru mózgu. Palenie papierosów wywołuje również choroby płuc i nowotwory.

**Rzuć palenie jak najszybciej! Każdy dzień bez papierosa wydłuża Twoje życie. Środki ułatwiające rzucenie palenia są dostępne w aptece. Poradź się lekarza, który jest dla Ciebie najlepszy.**



### 4. Cukrzyca

Cukrzyca charakteryzuje się zbyt wysokim poziomem cukru we krwi. Nadmiar cukru uszkadza naczynia krwionośne i powoduje wiele groźnych chorób.

Jeżeli skończyłeś 45 lat, wykonuj badanie poziomu cukru we krwi co 3 lata, a jeżeli masz nadciśnienie lub nadwagę, co rok. Badanie możesz wykonać w swojej przychodni.

Pamiętaj, aby być na czczo!

O skierowanie poproś swojego lekarza rodzinnego.

**Prawidłowy poziom cukru we krwi to 3,4-5,5 mmol/l (60-99 mg/dl)**