



Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Program profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK)

Program skierowany jest do osób obciążonych czynnikami ryzyka ,znajdujących się na liście lekarza POZ w grupie wiekowej najbardziej zagrożonej chorobami układu krążenia.

Program jest w pełni finansowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia.





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Program profilaktyki chorób układu krążenia (ChUK)

Adresatami programu są w szczególności osoby obciążone czynnikami ryzyka, zadeklarowane do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i w tym roku będące w 35, 40, 45, 50 oraz 55 roku życia, u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia i które w okresie ostatnich 5 lat nie korzystały ze świadczeń udzielanych w ramach programu (także u innych świadczeniodawców).





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Do najistotniejszych czynników należą:

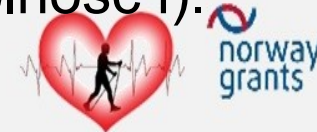
*nadciśnienie tętnicze krwi (wartość RR > 140/90 mmHg),

*zaburzenia gospodarki lipidowej (podwyższone stężenie we krwi cholesterolu całkowitego, LDL-cholesterolu, triglicerydów i niskie stężenie HDL-cholesterolu),

*palenie tytoniu - sprzyja chorobie wieńcowej, często towarzyszy stresowi podnoszącemu ciśnienie i powodującemu przeciążenie układu krążenia

*niska aktywność ruchowa = miażdżycy, choroba niedokrwienna serca, zawał

*nadwaga - sprzyja chorobie wieńcowej, miażdżycy i nadciśnieniu (każdy dodatkowy kilogram oznacza dla naszego serca zwiększoną pracę, otłuszczenie serca osłabia jego czynność i prowadzi do niewydolności i).





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Do najistotniejszych czynników należą:

- *nieracjonalne odżywianie - sprzyja nadwadze i podwyższeniu poziomu cholesterolu we krwi
- *upośledzona tolerancja glukozy,
- *wzrost stężenia fibrynogenu,
- *wzrost stężenia kwasu moczowego,
- *nadmierny stres,
- *wiek,
- *płeć męska,
- *obciążenia genetyczne.



 norway
grants



Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

W ramach programu wykonywane są m.in.:

- *określenie BMI,
- *pomiar ciśnienia,
- *badania biochemiczne krwi.

W przypadku wykrycia nieprawidłowości pacjent kierowany jest na dalszą diagnostykę.

Brak profilaktyki i lekceważenie czynników ryzyka prowadzi do rozwoju chorób układu krążenia, a w efekcie do niewydolności serca.





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Cele programu:

Do celów głównych programu profilaktyki chorób układu krążenia należy obniżenie o ok. 20 % zachorowalności i umieralności z powodu chorób układu krążenia populacji objętej programem poprzez wczesne wykrywanie, redukcję występowania i natężenia czynników ryzyka. Z kolei jako cele dodatkowe wyznaczono zwiększenie wykrywalności i skuteczności leczenia chorób układu krążenia, wczesną identyfikację osób z podwyższonym ryzykiem chorób układu krążenia, promocję zdrowego stylu życia: niepalenia, prawidłowego odżywiania się, aktywności fizycznej.





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Karta badania profilaktycznego obejmuje takie informacje, jak:

- obciążenia rodzinne (zawał serca, udar mózgu u ojca przed 55 r.ż.; u matki przed 60 r.ż.)
- palenie papierosów
- przyjmowanie leków hipotensyjnych, hipolipemizujących (statyna, fibrat)
- wykonywanie ćwiczeń fizycznych trwających powyżej 30 minut
- wyniki badania fizykalnego
- wynik oceny BMI
- pomiary ciśnienia tętniczego
- wyniki badań biochemicznych: cholesterol całkowity, cholesterol HDL, cholesterol LDL, trójglicerydy, glukoza na czczo





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Lekarz przeprowadza wywiad z pacjentem oraz kieruje go na badania pozwalające określić kategorię ryzyka choroby układu krążenia, a następnie dokonuje oceny ryzyka chorób układu krążenia oraz wskazuje zalecania dla pacjenta: edukację lub dalszą diagnostykę i leczenie w poradni specjalistycznej.



 norway grants



Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Dla celów oceny ryzyka zapadalności na choroby układu krążenia przyjmuje się następującą skalę:

Ryzyko łagodne - osoby bez obecnych czynników ryzyka innych niż wiek i płeć

Ryzyko umiarkowane - osoby z obecnością 3 i mniej czynników ryzyka, ale bez cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca i innych chorób układu krążenia

Ryzyko duże - osoby z obecnością 4-5 czynników ryzyka innych niż wiek i płeć, ale bez cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca i innych chorób układu krążenia

Ryzyko bardzo duże - osoby z obecnością powyżej 5 czynników ryzyka, osoby z cukrzycą, chorobą niedokrwieną serca i innymi chorobami układu krążenia





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Otyłość cichy zabójca

Otyłość to choroba przewlekła charakteryzująca się nadmiernym gromadzeniem tkanki tłuszczowej

(>20% masy ciała u mężczyzn i >30% u kobiet) oraz BMI ≥ 30 kg/m², czego konsekwencją jest pogorszenie jakości życia, niepełnosprawność i zwiększone ryzyko przedwczesnego zgonu.



 norway grants



Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

BMI

to wskaźnik masy ciała opisujący relację pomiędzy masą ciała i wzrostem. Liczne badania epidemiologiczne wykazały, że BMI dobrze koreluje z masą tkanki tłuszczowej oraz umożliwia ocenę zagrożenia chorobowością i śmiertelnością.

Jak obliczyć – wzór:

Wskaźnik masy ciała [kg/m²] = masa ciała [kg] /
wysokość ciała² [m²].





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

- Zakresy wartości BMI według WHO (World Health Organization)
- $< 18,5$ niedowaga
- $18,5 - 24,9$ prawidłowa masa ciała
- $25,0 - 29,9$ nadwaga
- $> 30,0$ otyłość
- $30,0 - 34,9$ otyłość I stopnia
- $35,0 - 39,9$ otyłość II stopnia
- $> 40,0$ otyłość III stopnia



Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Jednak należy pamiętać, że nie jest on doskonały, ponieważ nie uwzględnia płci, wieku, rozmieszczenia tkanki tłuszczowej oraz składu ciała. Osoby aktywne fizycznie, a zwłaszcza te wykonujące ćwiczenia oporowe, mają większą masę mięśniową.

W celu dokładniejszych pomiarów stosuje się metody umożliwiające ocenę zawartości tkanki tłuszczowej.





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Wskaźnik WHR (Waist to Hip Ratio = obwód w talii/obwód w biodrach) ocenia zawartość tłuszczu brzuszego i umożliwia identyfikację rodzaju otyłości.

Dla kobiet:

- $WHR > 0,8$ świadczy o otyłości androidalnej
- $WHR < 0,8$ świadczy o otyłości gynoidalnej

Dla mężczyzn:

- $WHR > 1$ świadczy o otyłości androidalnej
- $WHR < 1$ świadczy o otyłości gynoidalnej





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Pomiar obwodu talii również może być diagnostycznym pomiarem dobrze odzwierciedlającym zawartość tkanki tłuszczowej wewnątrz jamy brzusznej i pozwalającym na określenie typu otyłości. Za otyłość typu wg wytycznych europejskich przyjmuje się wartości >94 cm dla mężczyzn i > 80 cm dla kobiet.





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Otyłość jest obecnie najczęściej występującą chorobą metaboliczną, a częstość występowania nadwagi i otyłości gwałtownie wzrasta.

W Europie wśród dorosłych nadwaga i otyłość są odpowiedzialne za występowanie

-80% przypadków cukrzycy typu II,

-35% przypadków choroby niedokrwiennej serca i

-55% przypadków nadciśnienia tętniczego.

-około 7,5% zgonów w Europie wiąże się z nadmierną masą ciała.





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Etiologia i patogeneza otyłości:

-Czynniki dziedziczne (do 30%) – dziedziczenie otyłości jest najczęściej wielogenowe; istnieją genetycznie uwarunkowane zespoły chorobowe, w których dochodzi do nadmiernego gromadzenia się tkanki tłuszczowej w organizmie, choroby endokrynologiczne i choroby podwzgórza.

Dotychczas zanalizowano ponad 360 genów, lecz nie odnaleziono jednego, głównego odpowiadającego bezpośrednio za rozwój tego schorzenia. Wykazano jednak, że otyłość występuje u $\frac{2}{3}$ potomstwa, jeżeli otyli są oboje rodzice, u $\frac{1}{2}$ gdy nadwagę ma jedno z rodziców oraz tylko u 9% dzieci osób szczupłych.

-Przyjmowanie niektórych leków: glikokortykosteroidów, leki p-depresyjne, β -blokery, insulina, pochodne sulfonilomocznika.





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Czynniki środowiskowe (>70%):

- nieprawidłowe nawyki żywieniowe,

czyli suma odruchów warunkowych i bezwarunkowych oraz emocjonalnych i psychicznych wyrażająca zachowanie się człowieka wobec pożywienia.

Wiele aspektów życia codziennego przyczynia się do nadmiernej konsumpcji żywności, np. samotność, nuda, zdenerwowanie, stres, obowiązek towarzyski, czy złe samopoczucie. Prowadzi to do dodatniego bilansu energetycznego.





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

- Za wzrastającą częstość otyłości obwinia się żywność, zawierającą znaczne ilości tłuszczu i węglowodanów prostych (tzw. śmieciowe jedzenie).

W przeciągu 100 lat zawartość tłuszczu w diecie uległa zwiększeniu, zmniejszyło się spożycie produktów obfitujących w węglowodany złożone i błonnik pokarmowy.

W obecnych czasach, w diecie człowieka cywilizacji zachodniej około 40% wartości energetycznej diety stanowią tłuszcze.

Zalecany maksymalny udział tłuszczu w dziennej racji pokarmowej nie powinien przekraczać 30%, w tym nasyconych kwasów tłuszczowych 10%.





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

- zbyt mała aktywność fizyczna

oglądanie telewizji codziennie przez 2 godziny
zwiększa ryzyko rozwoju otyłości o 23%, a
intensywne spacerowanie przez godzinę dziennie
zmniejszają to niebezpieczeństwo o 24%,

dlatego ruszajmy się jak najwięcej!





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

- stres i zaburzenia emocjonalne
- czynniki kulturowe i tradycje rodzinne

Otyłość może być konsekwencją dłuższego, nawet niewielkiego, dobowego nadmiaru kalorii. Przekroczenie zapotrzebowania dobowego o 100 kcal (kanapka, ciastko, szklanka mleka czy słodkiego napoju) powoduje roczny przyrost masy tkanki tłuszczowej o ok. 5 kg.





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Choroby o potwierdzonym związku z otyłością to:

- nadciśnienie tętnicze i choroba niedokrwienna serca;
- cukrzyca typu 2;
- choroba zwyrodnieniowa stawów kolanowych, biodrowych, kręgosłupa;
- żylna choroba zakrzepowo-zatorowa i żylaki kończyn dolnych;
- obturacyjny bezdech senny;
- kamica pęcherzyka żółciowego;
- zaburzenia miesiączkowania i hirsutyzm u kobiet;
- ginekomastia i zaburzenia libido u mężczyzn;
- dna moczanowa;
- nowotwory jelita grubego, pęcherzyka żółciowego, sutka, prostaty;
- niewydolność nerek.





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Redukcja masy ciała o 5-10% powoduje:

- o 30% umieralności z powodu cukrzycy,
- o 10% ciśnienia tętniczego skurczowego,
- o 20% ciśnienia tętniczego rozkurczowego,
- o 50% stężenia glukozy we krwi na czczo,
- o 10% cholesterolu całkowitego,
- o 15% cholesterolu LDL,
- o 8% cholesterolu HDL.





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Podstawą leczenia otyłości jest uzyskanie ujemnego bilansu energetycznego,

czyli zmniejszenie ilości spożywanego pokarmu i zwiększenie aktywności fizycznej. Ponieważ otyłość jest chorobą przewlekłą, kontrola masy ciała musi być dożywotnia.

U części pacjentów, szczególnie z nadwagą (BMI 25–29,9 kg/m²), zapobieganie dalszemu przyrostowi masy ciała może być właściwszym celem niż odchudzanie.

Ubytek masy ciała powinien być zindywidualizowany, możliwy do osiągnięcia i długotrwały.





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Zalecana redukcja masy ciała to:

- 5–15% masy ciała w okresie 6 miesięcy — cel realny i przynoszący korzyści zdrowotne;
- 20% i większy ubytek masy ciała u osób z większym stopniem otyłości ($BMI \geq 35 \text{ kg/m}^2$).

Większość chorych jest w stanie zredukować masę ciała o 5-10% wartości wyjściowej. Większe oczekiwania odnośnie redukcji masy ciała wiążą się z częstszą rezygnacją z leczenia



norway
grants



Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Czynniki ryzyka sercowo-naczyniowego i ich stratyfikacja, czyli co najbardziej szkodzi sercu?

Choroby układu krążenia są najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce.

W naszym kraju w roku 2006 z tego zmarło 168532 osób co stanowi 40,2% wszystkich zgonów wśród mężczyzn oraz 51,8% zgonów wśród kobiet.



 norway grants



Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

- Badania nad czynnikami ryzyka doprowadziły do stworzenia koncepcji całkowitego ryzyka sercowo – naczyniowego, w której ocenia się ryzyko wystąpienia chorób u danego pacjenta. Na tej podstawie powstały strategie redukcji ryzyka sercowo – naczyniowego przez modyfikację czynników ryzyka.



 norway grants



Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Czynniki ryzyka chorób układu sercowo – naczyniowego można podzielić na:

-modyfikowalne,

-niemodyfikowalne

-oraz tzw. nowe czynniki i markery ryzyka
sercowo – naczyniowego, które mają znaczenie
w szacowaniu ryzyka chorób układu krążenia.





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Modyfikowalne czynniki ryzyka to takie, które możemy samodzielnie zmienić przez modyfikację stylu życia lub stosowanie leczenia.

Do modyfikowalnych czynników ryzyka zaliczamy:

- nadciśnienie tętnicze
- zaburzenia lipidowe
- cukrzycę
- palenie tytoniu
- nadwagę i otyłość
- brak lub niską aktywność fizyczną
- nieprawidłowe odżywianie
- nadużywanie alkoholu
- stres



 norway grants



Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

- Do niemodyfikowalnych czynników ryzyka zaliczamy takie, na które są od nas niezależne:
 - wiek
 - płeć
 - wywiad rodzinny
 - obecność chorób układu sercowo – naczyniowego związanych z miażdżycą





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Nowe czynniki i markery ryzyka sercowo – naczyniowego to między innymi:

- wskaźniki układu krzepnięcia i fibrynolizy („rozkładu” skrzepliny)
- markery stanu zapalnego
- homocysteina
- grubość błony wewnętrznej i środkowej tętnicy szyjnej
- wskaźnik uwapnienia tętnic wieńcowych
- częstość rytmu serca
- wyniki badań genetycznych



 norway
grants



Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Do stratyfikacji ryzyka zgonu z powodu chorób układu krążenia stosuje się system

Systematic Coronary Risk Evaluation (SCORE).

Są to tabele pozwalające na oszacowanie ryzyka wystąpienia zgonu wieńcowego na podstawie płci, wieku, uzależnienia od papierosów, stężenia cholesterolu całkowitego i wartości skurczowego ciśnienia tętniczego. Na podstawie otrzymanych wyników kwalifikuje się pacjentów do grup ryzyka: niskiego (0 – 1%), średniego (2 – 4%) i wysokiego ($\geq 5\%$). Zależnie od grupy ryzyka zaleca się odpowiednie postępowanie profilaktyczne. Osoby z cukrzycą oraz takie u których rozpoznano już chorobę układu sercowo – naczyniowego automatycznie zaliczane są do grupy wysokiego ryzyka





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Dieta w otyłości i chorobach serca - fakty i mity.

Przed przystąpieniem do zmniejszenia masy ciała należy określić dzienne zapotrzebowanie energetyczne pacjenta. W tym celu najpierw oblicza się spoczynkową przemianę materii (SPM) np. mężczyźni $SPM \text{ (kcal)} = 900$. Najszybsza metoda obliczania zapotrzebowania energetycznego to mnożenie obecnej masy ciała przez 25 kcal/kg. Po obliczeniu całkowitego zapotrzebowania energetycznego należy obliczyć BMI.



 norway grants



Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

DIETY:

Dieta wysokobiałkowa.

Dieta zgodna z grupą krwi.

Dieta nie łączenia.

Dieta wysokotłuszczowa i wiele innych.

W zależności od sezonu, modna jest kolejna dieta, która przynosi spektakularne efekty w odchudzaniu, lecz niestety jeszcze bardziej zdumiewające efekty jo-jo. Jedna może obciążać wątrobę i nerki (dieta wysokobiałkowa), inna może działać ketogennie (dieta wysokotłuszczowa), jeszcze inna może wpływać na rozwój niedoborów żywieniowych (dieta nie łączenia). Najlepszą metodą na prawidłową dietę jest jej brak!





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Rozkład składników odżywczych:

- 50-55% dziennego zapotrzebowania powinna zajmować węglowodany,
- 10% cukry rafinowane,
- 15-30% tłuszcze,
- 10-15% białka.

Minimalna ilość węglowodanów niezbędnych dla organizmu człowieka jest zdeterminowana poprzez zapotrzebowanie komórek mózgowych na glukozę.



 norway grants



Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Dieta w chorobach serca-

wytyczne w postępowaniu w dislipidemii.

Aby obniżyć poziom cholesterolu LDL, należy:

- zmniejszyć spożycie tłuszczów nasyconych i izomerów trans. Izomery trans kwasów tłuszczowych, powstające podczas przemysłowego procesu uwodornienia tłuszczów nienasyconych, występują w tłuszczach typu margaryna i masło roślinne oraz w produktach, które wytwarzane są na bazie uwodornionych tłuszczów lub z ich dodatkiem.



norway
grants



Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

- - stosować żywność funkcjonalną wzbogaconą w fitosterole.

Sterole i stanole roślinne znajdują się w nasionach, orzechach czy nisko przetworzonych produktach zbożowych.

Jednak należy pamiętać, iż zwiększenie spożycia steroli nie wpływa na stężenie cholesterolu HDL i triglicerydów we krwi, może równocześnie zmniejszyć stężenie we krwi karotenoidów i witaminy E.





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

- zwiększyć spożycie błonnika.

Fracje nierozpuszczalne błonnika występujące w produktach zbożowych, otrębach i warzywach powodują skrócenie pasażu jelitowego. Błonnik pokarmowy wpływa pozytywnie na jelitową florę bakteryjną (ok.20-40g/dobę).

Zawartość błonnika w produktach:

Otręby pszenne 100g - 42g błonnika

Pieczywo razowe 100g - 8,4g błonnika

Kasza gryczana 100g - 5,9 g błonnika

Ryż brązowy 100g - 8,7g błonnika

Papryka czerwona 100g - 2 g błonnika

Czarne jagody 100g - 3,2g błonnika





Realizator Projektu: Powiat Piotrkowski

TWOJE SERCE  TWOIM ŻYCIEM

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

- spożycie cholesterolu ogółem powinna być mniejsza niż 300 mg;
- ograniczenie spożycia soli do 5 g na dzień.

Żywnienie powodujące zwiększenie ilości cholesterolu HDL. Redukcja masy ciała, nawet ta umiarkowana (5-10%) poprawia profil lipidowy. W tym celu zaleca się deficyt energetyczny 300-500 kcal.

