

A szív világnapja

Szeptember utolsó vasárnapja



Szeptember utolsó vasárnapján több, mint 100 országban tartanak rendezvényeket a Szív Világszövetsége felhívására, a Szív világnapja alkalmából.

A Szív Világszövetség (World Heart Federation) 1998-ban alakult, az 1946-ban alapított Nemzetközi Kardiológiai Társaság (International Society of Cardiology) tagjaiból.

A 2001-ben kiadott missziós nyilatkozat szerint egy hosszabb és jobb minőségű élet eléréséhez segítik az embereket a szívbetegségek és a stroke megelőzése és gondozása által, különös tekintettel a szegény és a közepes jövedelmű országokra.

Az Egyesület a WHO-val szoros együttműködésben dolgozik. Legismertebb kezdeményezésük A Szív Világnapja, amelyet 2000 óta tartanak meg, mindig szeptember hónap utolsó vasárnapján.

Az emberi szervezet felépítése oly tökéletes, hogy mindez alig tudatosul bennünk, ha működése rendben zajlik. Ehhez azonban bonyolult folyamatok összehangolt játéka szükséges minden pillanatban.

Most is, e cikk olvasása közben, biokémiai reakciók milliói zajlanak, miközben a szív végzi szüntelen munkáját, hogy testünk több ezer kilométernyi érpályájába kellő mennyiségű vért juttasson. Amit beviszünk a szervezetünkbe, és amit teszünk a szervezetünkkel, az keringési rendszerünk állapotát is meghatározza. S mivel ezek saját mindennapi döntéseinken múlnak, ezek révén segíthetjük vagy hátráltathatjuk szervezetünk működését.

Előnytelen hatások

A legnagyobb problémát a szív- és keringési rendszerrel kapcsolatban a túlsúly és a túlterhelés (fizikai és lelki egyaránt) jelenti. Sok keringési szövődmény ezek következtében alakul ki. A szervezetben minden kilónyi zsírtöbblet két kilométernyi új érpályát igényel. Ezt a szervezet számos területen megoldja, de a szívnél nem tudja, mert a szívet ellátó koszorúereknek csak végágaik vannak. Nincs lehetőség megkerülő érpályára, így ha valamelyik ér beszűkül vagy elzáródik, nincs második esély. Az eredmény sokszor infarktus formájában következik be.

A helytelen életmód és táplálkozás következtében azonban nemcsak a szív erei szűkülnek, hanem más fontos érterületek is, például az agyat, az emésztőrendszert vagy az alsó végtagokat ellátó verőerek. Az artériák falának meszesedésével és keményedésével járó szűkület fő oka az állati zsírokban és finomított szénhidrátokban gazdag, növényi rostokban és tápanyagokban szegény, egyoldalú táplálkozás, valamint az olyan életviteli szokások és élethelyzetek, mint a dohányzás, a túlzott alkohol- és koffeinfogyasztás, a mozgáshiány, a túlhajszoltság, a kialvatlanság, a szorongás, az otthoni vagy a munkahelyi stressz. A genetika csak megtölti a puskát, de a ravaszt az életmód húzza meg. A túlsúly mindezt tovább súlyosbítja.

A keringési rendszerrel kapcsolatos egyik leggyakoribb betegség a magas vérnyomás. Az ilyenkor alkalmazott túlzott vérnyomáscsökkentés azonban kétélű fegyver, mert bizonyos körülmények között például fizikai vagy szellemi terhelést igénylő helyzetekben kockázatosná is válhat. A szervezet ugyanis a túlsúly, az érszűkület vagy más ok következtében kénytelen megemelni a vérnyomást, hogy egyes szervek és szövetek csökkent vérellátását ellensúlyozza. Ezért az alkalmazott vérnyomáscsökkentés helyett ésszerűbb lenne, ha inkább csak szabályozni akarnánk a vérnyomást.



Nemcsak a mozgáshiány, de a túlzásba vitt mozgás is veszélyes lehet. Ma sokan végeznek megterhelő, szinte önkínzásba hajló edzéseket, vagy hirtelen, fokozatosság nélkül kezdik el a mozgást. Az ilyen edzések alkalmával a szív túl közel kerülhet teljesítőképessége határához. Az ilyesfajta terhelés nem ésszerű, és nem a szervezet érdekeit szolgálja.

Megoldási lehetőségek

Mivel a megelőzés bölcsebb, mint a betegséggel való küzdelem, érdemes időben megtenni a megfelelő lépéseket. A cselekvést azonban ne a betegségtől való félelem, hanem az egészség javításának szándéka vezérelje. A legjobb iránytű ebben az ésszerűség, és az alternatívák ereje. Az építő jellegű folyamatban fontos szerepet kell kapnia az ételkészítésnek és a táplálkozásnak, de más életviteli szempontoknak is. Az életmódváltás, és ezen belül a helyes táplálkozási modell kialakítása megkerülhetetlen tényezőnek bizonyul, amelynek lépcsői az alábbiak.

1. A **helyes táplálkozás** során az ízlelőbimbók kielégítésén túl a szervezet igényeire is tekintettel kell lenni, amelynek alapja az állati zsírokban, nehezen emészthető fehérjékben (pl. tej) és finomított szénhidrátokban (fehérliszt, fehér rizs, cukor, és az ebből készülő ételek) szegény, valamint a természetes, élő, növényi táplálékban és rostban gazdag, reggeltől kora estig csökkenő tendenciájú étkezés. A minél kíméletesebb konyhatechnika kialakításában a szemléletmód, és az egészségesebb alternatívák jelentenek segítséget.

2. A **megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztás**, és annak helyes napszaki elosztása (nem este kell meginni a napközben elmaradt folyadékot) szintén fontos feladat. Harminc testtömeg kg-ként egy liter folyadékkal érdemes számolni. A cukorral, édesítővel és más adalékokkal készített italok kerülendők, mert a szomjúságot nem oltják, hanem növelik.

3. Mivel ma már számolni kell az ösztrogénhatású, mesterséges vegyületek (xeno-ösztrogének) tömkelegével, nem hagyható figyelmen kívül a **hormonális egyensúly** kérdése sem. Az ilyen vegyületek - főleg a hormonrendszeret elhangoló, és számos káros hatásuk mellett - az anyagcserét a súlygyarapodás irányába viszik el, annak a keringésre, és egyéb szervrendszerekre rótt terheivel együtt. Mivel az ilyen hatású vegyszerek életünk szinte minden területén megtalálhatók (élelmiszerek, kozmetikumok, tisztítószer), a probléma mindenkit érint, nőket, férfiakat, gyermekeket egyaránt.

4. Ki kell alakítani az előnyös, és fokozatosan leépíteni a helytelen szokásokat. Ez a finom áthangolás egy idő után szinte magától formálódik tovább a helyes irányba.

5. A **lelki és szellemi egyensúly**, majd a fizikai állóképesség megteremtésének alapja a szemléletmód átalakítása. Csak ilyen szilárd

alapra lehet építkezni, és elérni, hogy a problémák akadályból lehetőséggé változzanak.

Az esély a helyzet javítására mindenki előtt nyitva áll. Mivel más nem lép helyettünk, nekünk kell cselekednünk. Személyes tapasztalatom alapján is állíthatom, hogy az elérhető, és egyre jobbá váló eredmények minden erőfeszítést bőségesen kárpótolnak.

forrás: hazipatika.com