



Twoje serce, Twoje zdrowie – dbaj o nie każdego dnia!

[www.wdrozpozdrowie.com](http://www.wdrodzepozdrowie.com)

Czynniki ryzyka chorób układu krążenia

Niemodyfikowalne czynniki ryzyka

Niektóre czynniki ryzyka pozostają poza naszą kontrolą. Ich zrozumienie pomaga jednak w lepszym planowaniu działań profilaktycznych i regularnych badań kontrolnych.

1. Wiek

Ryzyko chorób układu krążenia wzrasta wraz z wiekiem. U mężczyzn istotnie zwiększa się po 45. roku życia, natomiast u kobiet – po menopauzie, kiedy spada poziom ochronnych hormonów (zwłaszcza estrogenów).

2. Płeć

Mężczyźni częściej doświadczają chorób serca w młodszy wieku. U kobiet ryzyko zachorowania istotnie wzrasta po menopauzie, co prowadzi do poziomu zagrożenia podobnego do tego, jakie występuje u mężczyzn.

3. Historia rodzinna

Występowanie chorób układu krążenia w rodzinie (np. zawału serca, udaru mózgu) zwiększa ryzyko zachorowania, zwłaszcza jeśli dotyczyło to bliskich krewnych w młodym wieku. Czynniki genetyczne mogą także wpływać na poziom cholesterolu czy nadciśnienie (jak w hipercholesterolemii rodzinnej).

Modyfikowalne czynniki ryzyka

Właśnie na te czynniki mamy realny wpływ. Świadome zmiany w stylu życia stanowią klucz do skutecznej profilaktyki chorób układu krążenia.

1. Palenie tytoniu

Każdy papieros uszkadza naczynia krwionośne i zwiększa ryzyko miażdżycy. Bierne palenie również zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu krążenia. Rzucenie palenia już po roku może obniżyć ryzyko zawału serca o połowę.

2. Nadciśnienie tętnicze

Podwyższone ciśnienie krwi (często bezobjawowe) prowadzi do uszkodzenia naczyń krwionośnych i zwiększa prawdopodobieństwo udaru mózgu. Regularne pomiary ciśnienia, zmiana stylu życia i leczenie pod kontrolą lekarza są niezbędne w prewencji.

3. Podwyższony poziom cholesterolu

Wysoki poziom cholesterolu LDL („złego”) sprzyja odkładaniu się blaszek miażdżycowych w tętnicach. Ograniczenie tłuszczów nasyconych i trans w diecie, wprowadzenie zdrowych tłuszczów (np. kwasów omega-3) oraz zwiększenie spożycia błonnika mogą znacząco poprawić profil lipidowy. Warto stosować się do zaleceń Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC).

4. Cukrzyca

Osoby z cukrzycą typu 2 są szczególnie narażone na choroby układu krążenia, ponieważ długotrwale podwyższony poziom glukozy we krwi uszkadza naczynia krwionośne. Prawidłowa kontrola poziomu cukru, zdrowa dieta i regularna aktywność fizyczna pomagają ograniczyć to ryzyko.

5. Niewłaściwa dieta

Spożywanie dużych ilości tłuszczów nasyconych, soli i cukrów sprzyja nadciśnieniu, miażdżycy i otyłości. Dieta bogata w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe oraz orzechy znacząco wspiera zdrowie serca.

6. Mała aktywność fizyczna

Brak ruchu przyczynia się do nadwagi i otyłości – czynników ryzyka chorób układu krążenia. Regularna aktywność fizyczna poprawia elastyczność naczyń, metabolizm lipidów i ogólną wydolność. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca co najmniej 150 minut umiarkowanego wysiłku tygodniowo lub 75 minut intensywnej aktywności.

7. Nadwaga i otyłość

Szczególnie niebezpieczna jest otyłość brzuszna, czyli nadmierne nagromadzenie tkanki tłuszczowej w okolicy jamy brzusznej, niezależnie od ogólnej masy ciała. Tłuszcz trzewny, odkładający się wokół narządów wewnętrznych, jest metabolicznie aktywny – sprzyja przewlekłemu stanowi zapalnemu, insulinooporności oraz zaburzeniom gospodarki lipidowej. Właśnie dlatego otyłość brzuszna istotnie zwiększa ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, w tym nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, zawału serca i udaru mózgu.

Już redukcja masy ciała o 5–10% może przynieść zauważalną poprawę w zakresie ciśnienia tętniczego, poziomu cholesterolu oraz stężenia glukozy we krwi, co wyraźnie zmniejsza ryzyko sercowo-naczyniowe.

Warto pamiętać, że obwód talii to ważny wskaźnik oceny ryzyka:

- u kobiet nie powinien przekraczać 80 cm,
- u mężczyzn – 94 cm.

8. Nadmierne spożycie alkoholu

Zgodnie z wytycznymi Europejskie Towarzystwo Kardiologiczne (ESC, 2021) spożycie alkoholu powinno być ograniczone do maksymalnie 100 g tygodniowo. Każda ilość alkoholu może przyczyniać się do podwyższenia ciśnienia i innych schorzeń układu krążenia. Najniższe ryzyko zachorowania obserwuje się u abstynentów.

9. Stres

Przewlekły stres może prowadzić do wzrostu ciśnienia krwi i sprzyjać niezdrowym nawykom (np. paleniu czy nadmiernemu spożyciu alkoholu). Techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, joga czy głębokie oddychanie, pomagają ograniczyć negatywny wpływ stresu na organizm.