

10-tka ZDROWIA

Dlaczego jedna lista może uratować Polaków przed zawałem serca, nowotworem, udarem mózgu i demencją?

W polskiej medycynie niecodziennie zdarza się tak pełna zgoda ekspertów różnych dziedzin. Kardiolodzy, onkolodzy i neurologi mówią dziś jednym głosem: czas przestać dzielić profilaktykę na „tę od serca”, „tę od mózgu” i „tę od raka”. Współczesna wiedza medyczna nie pozostawia złudzeń – organizm to system naczyń połączonych, a czynniki, które niszczą nasze serce, niemal zawsze uderzają również w mózg i otwierają furtkę nowotworom.

Koncepcja „10 dla Serca”, wypracowana w ramach Narodowego Programu Chorób Układu Krążenia, to w rzeczywistości „10 Zdrowia”, która w dużej mierze łączy również elementy „Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem” oraz „10 dla zdrowia mózgu”. To gotowy dekalog, który pozwala uniknąć przedwczesnej śmiertelności, na którą w Polsce jesteśmy narażeni znacznie bardziej niż nasi sąsiedzi z Unii Europejskiej.

Oto, dlaczego każdy z dziesięciu punktów jest kluczem do ochrony całego organizmu:

- 01 Zdrowe żywienie:** Dieta oparta na nieprzetworzonych produktach to naturalna tarcza. Ograniczenie spożycia wysoko przetworzonej żywności pozwala unikać chorób metabolicznych, układu sercowo-naczyniowego i nowotworów.
- 02 Dużo ruchu:** Aktywność fizyczna to najtańszy lek. Regularny ruch nie tylko wzmacnia mięśnie sercowe, ale poprawia ukrwienie mózgu i zwiększa wydzielanie czynników neurotroficznych (chroniąc przed demencją), a także stymuluje układ odpornościowy do walki z komórkami nowotworowymi.
- 03 Zero tytoniu i nikotyny:** Dym tytoniowy odpowiada za 2/3 zgonów nowotworowych w Polsce. Jednocześnie jest jednym z najsilniejszych czynników niszczących naczynia krwionośne, prowadząc bezpośrednio do zawału serca i udaru mózgu. Rosnącym zagrożeniem zdrowotnym pozostają nowe wyroby tytoniowe (tytoń podgrzewany) i nowe wyroby nikotynowe (m.in. e-papierosy).
- 04 Zero alkoholu:** Medycyna odeszła od mitu „kieliszka na zdrowie” – nie ma bezpiecznej dawki alkoholu. To substancja rakotwórcza i toksyczna dla serca oraz mózgu.

10-tka ZDROWIA

- 05 Zdrowy sen:** Podczas snu nasz organizm się regeneruje. Zła jakość lub mała ilość snu rozregulowują metabolizm, sprzyjają otyłości i podwyższają ciśnienie tętnicze, zaburzają konsolidację pamięci oraz usuwanie zbędnych produktów przemiany materii z mózgu co wpływa niekorzystnie na serce i funkcje poznawcze.
- 06 Dobrostan psychiczny:** Stres nie tylko „łamie serce” i sprzyja zawałom, ale też osłabia nadzór immunologiczny organizmu, prowadzi do zaburzeń emocjonalnych i przyspiesza starzenie się mózgu. Równie ważne dla zdrowia są bliskie więzi z innymi ludźmi oraz wsparcie społeczne, które działają jak naturalny bufor chroniący przed stresem.
- 07 Prawidłowa masa ciała:** Choroba otyłościowa to nie problem estetyczny, lecz zdrowotny. Nadmierna masa ciała odpowiada za około 20% przypadków nowotworów, w tym raka jelita grubego, piersi czy nerki. Jest też fundamentem dla nadciśnienia tętniczego i cukrzycy.
- 08 Optymalne ciśnienie tętnicze:** To nie tylko ochrona przed udarem mózgu, niewydolnością serca czy zawałem serca. Nadciśnienie to „cichy zabójca” drobnych naczyń krwionośnych w mózgu, co jest jedną z głównych przyczyn rozwoju naczyniopochodnej demencji.
- 09 Optymalne stężenie cholesterolu LDL:** Wysoki poziom LDL (tzw. złego cholesterolu) prowadzi do miażdżycy, która zatyka nie tylko tętnice wieńcowe, ale także tętnice do- i wewnątrz-mózgowe. Skutkiem tego są nie tylko zawały serca, ale i udary mózgu.
- 10 Optymalne stężenie glukozy:** Nieskutecznie leczone stan przedcukrzycowy i cukrzyca zwiększają ryzyko miażdżycy, niewydolności serca, uszkodzają układ nerwowy i są silnie powiązane z wyższym ryzykiem zachorowania na wiele typów nowotworów.

Niezbędnym dopełnieniem zdrowego stylu życia w ramach prewencji chorób układu krążenia i nowotworów są regularne badania **profilaktyczne oraz przesiewowe**. Pozwalają one na wczesną diagnostykę stanów przedchorobowych i skuteczne wdrożenie leczenia na etapie, w którym jest ono najbardziej efektywne. Ważnym elementem ochrony organizmu są również **szczepienia ochronne**, które stanowią sprawdzoną metodę redukcji ryzyka powikłań i wzmacniają barierę odpornościową przeciwko chorobom cywilizacyjnym.

Zintegrowanie tych dziesięciu obszarów w codziennym życiu to najskuteczniejszy sposób na wydłużenie życia w zdrowiu, które w Polsce kończy się średnio już w wieku 63 lat. „10 Zdrowia” to prosty kompas, który pokazuje, jak dbać o siebie kompleksowo, nie czekając na diagnozę jednej z chorób cywilizacyjnych.