



Blagdansk krivi su za

SRCE NA UDARU Dok tijelo probavlja tešku hranu, raste krvni tlak, a arterije postaju manje elastične. Te promjene mogu izazvati ugrušak i srčani udar, kaže dr. Đurašević

Piše: DANIELA PISKAČ

Broj srčanih udara povećan je tijekom blagdana za čak 30 posto, pa i više u odnosu na ostatak godine, pokazale su mnoge studije.

Kao glavni čimbenici nastanka srčano-žilnih problema u vrijeme blagdana navode se pretjerivanje u hrani i alkoholu, emocionalni i fizički stres te smanjena fizička aktivnost. - Tijekom blagdana ljudi više jedu masnu hranu koja obiluje zasićenim masnoćama i solju. Unos ove vrste hrane povisuje krvni tlak te dolazi do naglog povišenja razine kolesterola u krvi. Također, ljudi su tijekom blagdana skloni ispijanju većih količina alkohola no obično, a upravo je to uzročnik nastanka aritmije, čak i kod ljudi koji imaju zdravo srce - upozorava dr. Željko Đurašević, kardio-angiolog iz internističko-pedijatrijske Poliklinike Arista.

VIŠE JE ZNAKOVA DA PRIJETI INFARKT

Dok tijelo probavlja ovakvu hranu raste krvni tlak te se tako opterećuje srce. Masna hrana izaziva neželjene promjene na arterijama, odnosno one postaju manje elastične, pojašnjava dr. Đurašević i upozorava kako sve te promjene mogu izazvati nastanak ugruška u arterijama koje hrane srce pa tako i srčani udar. Također, ljudi često probavne tegobe poput blage ili teške mučnine, grčeva i povraćanja povezuju s teškim blagdanskim obrocima, a oni mogu biti znakom srčanog udara, osobito ako su neuobičajeni. Umjesto da odmah pođu liječniku, mnogi ignoriraju takve znakove, što može biti kobno. Snažna bol u prsima ili nekom drugom dijelu tijela, kao što

su čeljust, uho, vrat ili rame, neprestani kašalj ili neobičan umor, ubrzan ili nepravilan puls, znojenje, oticanje nogu, intenzivna tjeskoba, slabost i vrtoglavica, simptomi su koje ne smijete zanemariti.

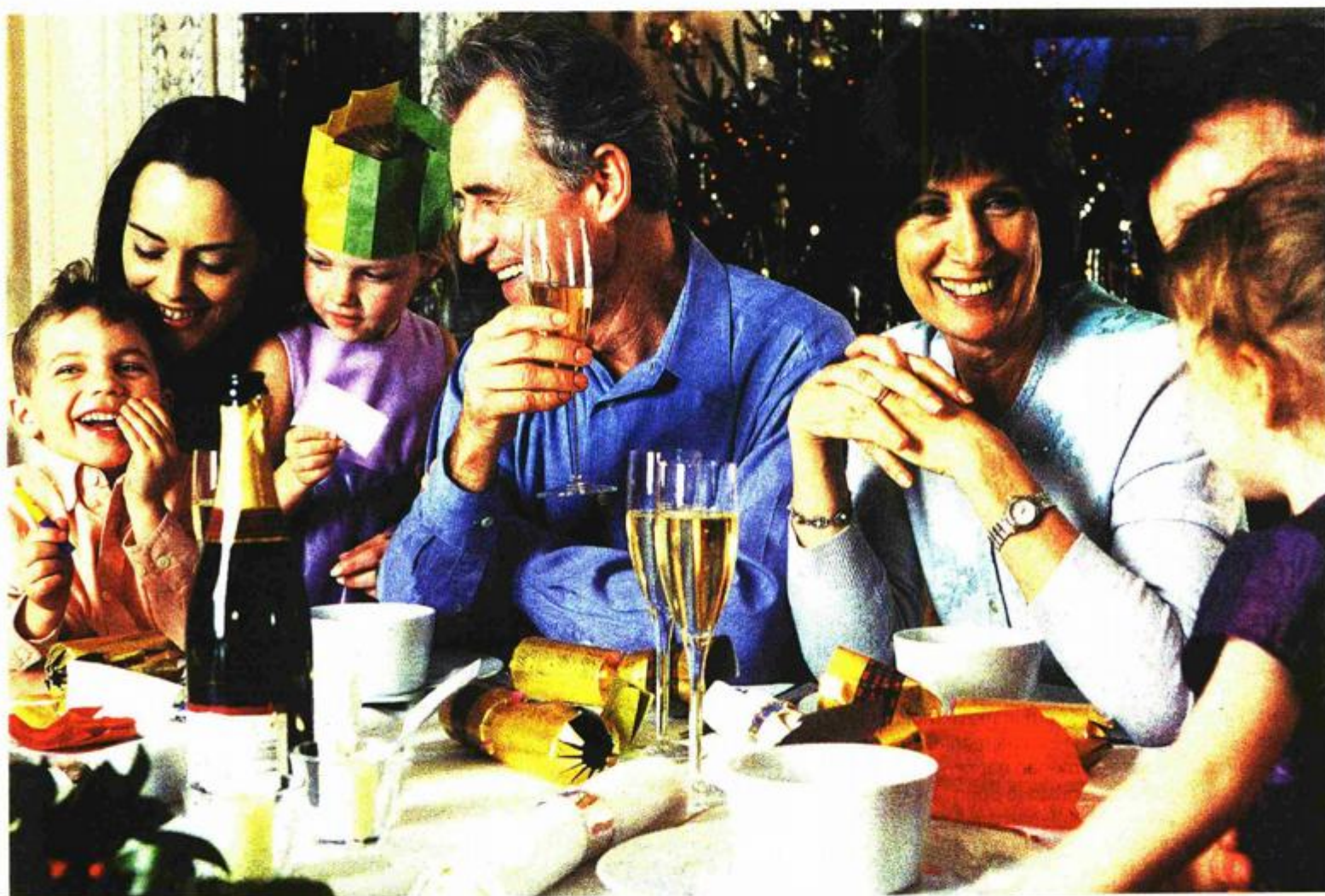
MEDITERANSKO JE NAJBOLJE

- Kako biste spriječili srčano-žilne probleme u vrijeme blagdana budite umjereni u blagdanskoj hrani. Jedite što manje hrane s visokim udjelom zasićenih masnoća te prednost dajte ribi, voću i povrću - kaže Đurašević. Pritom ne zaboravite ni na umjerenost u alkoholu. Čaša vina nakon ručka prava je mjera. Imate li srčanih tegoba, svaku čašicu više zamijenite izvorskom ili mineralnom vodom, poručuje dr. Đurašević. Dok sastavljate zdrav blagdanski jelovnik, inspiraciju pronađite u mediteranskoj kuhinji jer je znanstveno dokazano da smanjuje rizik od srčanih bolesti. Prehrana se temelji na povrću i voću, cjelovitim žitaricama, mahunarkama i orašastim plodovima i zdravim mastima kao što su maslinovo i bučino ulje. Pripazite i na unos soli koji ne bi smio biti veći od žličice na dan pa juhu nemojte dodatno zasoljavati. A nakon obilnog obroka, prošetajte. Naime, već dva i pol sata vježbanja na tjedan može dramatično smanjiti rizik od srčanih bolesti, pokazuje studija Sveučilišta Harvard. Kod ljudi koji vježbaju više, oko pet sati na tjedan, rizik od srčanih bolesti, uključujući i srčani udar, smanjen je za 20 posto u usporedbi s ljudima koji ne vježbaju.

- To imajte na umu i ostanite aktivni i tijekom blagdana. Tako ćete spriječiti debljanje i smanjiti nepoželjan stres - savjetuje dr. Željko Đurašević.



ka hrana i alkohol **UŽIVAJTE S OPREZOM!** 30% više infarkta



THINKSTOCK/OLIVER

ALKOHOL ŠTETI SRCU

■ Za blagdane nije teško pretjerati s pićem, no više od jednog alkoholnog pića može imati posljedice. Pretjerano pijeње alkohola može izazvati atrijsku fibrilaciju, oblik nepravilnog rada srca. Ako se nastavi, atrijska fibrilacija podiže izgleda od moždanog udara.



IZBJEĞAVAJTE VIŠAK SOLI

■ Kada unosite previše soli, vaše tijelo zadržava tekućinu i uzrokuje rast krvnog tlaka. Kod ljudi sa srčanim problemima porast krvnog tlaka i veća količina tekućine u tijelu može izazvati atrijske fibrilacije, oblik nepravilnog rada srca. Trebali biste izbjegavati višak soli jer može povećati šanse za zatajenje srca.

