

Choroby układu krążenia

Układ krążenie odpowiedzialny jest za transportowanie krwi wraz z tlenem i składnikami odżywczymi do wszystkich komórek, które znajdują się w naszym organizmie. To właśnie choroby tego układu uważane są za najczęstszą przyczynę zgonów w Polsce.

Nadciśnienie tętnicze

Optymalna wysokość ciśnienia tętniczego wynosi 120/80 mm Hg. Z nadciśnieniem tętniczym mamy do czynienia wtedy, gdy wartości będą wyższe niż 140/90 mm Hg. W przypadku zdrowego człowieka, poszczególne pomiary mogą być różne, w zależności od pory dnia, wysiłku fizycznego czy samopoczucia. Problem pojawia się wtedy, kiedy ciśnienie tętnicze stale, bez żadnych racjonalnych powodów, utrzymuje się na wysokim poziomie. Niezależnie od tego czy jesteśmy spokojni i opanowani czy też zestresowani i podenerwowani. Ciśnienie tętnicze rozumie się jako pewną siłę, która oddziałuje na ścianki, które budują tętnice. Największym problemem, z jakim przychodzi się borykać osobom cierpiącym na ten rodzaj schorzenia jest jego bezobjawowy charakter. Najczęściej, przy okazji rutynowej kontroli u lekarza, dowiadujemy się, że z naszym ciśnieniem, coś jest jednak nie tak.

W przypadku kobiet nadciśnienie tętnicze jest najczęstszą przyczyną zgonów, natomiast biorąc pod lupę mężczyzn, plasuje się ono na jakże zaszczytnym – drugim miejscu. Wysokie ciśnienie jest niezwykle niebezpieczne. To właśnie nadciśnienie jest częstą przyczyną udarów mózgu, niewydolności nerek, miażdżycy czy zmian w siatkówce oka.

Jak samemu zadbać o ciśnienie na odpowiednim poziomie? Przede wszystkim prowadząc zdrowy i aktywny tryb życia. Rzucenie palenia, odstawienie alkoholu, śladoczy, a przede wszystkim ograniczenie ilości soli w spożywanych pokarmach.

Miażdżycy

Ten rodzaj schorzenia również nie daje żadnych szczególnych objawów. Dopiero jego zaawansowana postać daje pierwsze symptomy. Miażdżycy stanowi pewien proces o podłożu zapalnym, który prowadzi do gromadzenia się w błonie wewnętrznej złogów wapnia, lipidów oraz kolagenu. Doprowadza to do istotnego zmniejszenia przepływu krwi. Aby zapobiec rozwojowi miażdżycy należy stale kontrolować wysokość swojego ciśnienia tętniczego, cholesterolu, zadbać o aktywny sposób spędzania wolnego czasu, a także zmienić nawyki żywieniowe.

Zawał serca

Zawał mięśnia sercowego to sytuacja, gdzie dochodzi do zamknięcia tętnicy, która doprowadza do serca krew. Bez względu na to, jakie naczynie krwionośne zostanie zatkane dochodzi do martwicy pewnej części mięśnia sercowego. Z reguły zawał obejmuje lewą komorę serca. Jeżeli chodzi o prawą, to zjawisko takie występuje znacznie rzadziej.

Skutkiem zawału jest tak zwane oboczne krążenie w sercu. Organizm odpowiada na zamknięcie pewnej części tętnicy wieńcowej poprzez wykształcenie dodatkowych tętnic z sąsiadujących naczyń. Krążenie oboczne pełni funkcje zatkanej tętnicy wieńcowej.

Udar mózgu

Może przybrać postać krwotoku lub niedokrwienia. Średni wiek osób dotkniętych tą przypadłością to 65-70 lat. Objawy tego schorzenia uzależnione są od rozległości i miejsca uszkodzenia mózgu. Najczęściej występuje w formie niedowładów, utraty zdolności mowy i rozumienia, utraty wzroku, czy brakiem czucia. Podstawową przyczyną udaru mózgu jest nagłe zaburzenie krążenia krwi w mózgu.

Bardzo duży wpływ na zachorowalność wiek. Nie bez znaczenia są też używki, choroby serca, cukrzyca czy otyłość.

Choroba wieńcowa

Najczęściej dotyka ona osoby starsze. Jednak zarówno płeć, jak i występowanie tego typu schorzenia u członków rodziny, mają duży wpływ na jej powstanie i rozwój. Używki oraz nieprawidłowa dieta również nie są bez znaczenia. Choroba wieńcowa jest zazwyczaj wynikiem miażdżycy naczyń wieńcowych dostarczających tlen do mięśnia sercowego.

Senior
Home

