

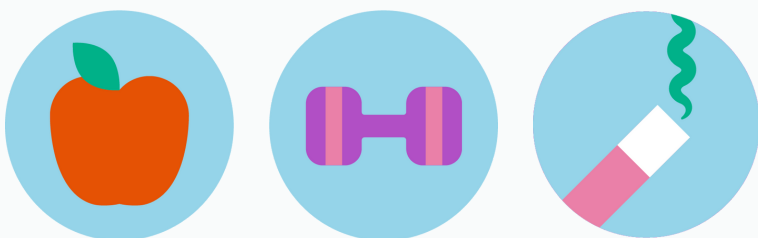
Porady na Zdrowie Serca



Choroba serca jest główną przyczyną śmierci dla kobiet i mężczyzn w Stanach Zjednoczonych.

Aby zapobiegać chorobom serca, możesz:

- Odżywiać zdrowo
- Być aktywnym
- Utrzymywać prawidłową wagę
- Unikać palenia i unikać biernego palenia tytoniu
- Kontrolować cholesterol i ciśnienie
- Nie nadużywać alkoholu
- Radzić sobie ze stresem



Co to jest choroba serca?

Najbardziej powszechna choroba serca to choroba niedokrwienna serca (ChNS, ang: coronary heart disease, CHD). Kiedy choruje na ChNS, tętnice serca (tuby) które tłoczą krew do serca są wąskie lub zablokowane. Tak się dzieje kiedy cholesterol i materiał tłuszczowy, nazywany „blaszka”, nagromadza się w tętnicach.

Niektóre czynniki mogą spowodować nagromadzenie blaszki w Twoich tętnicach, m. in:

- Za dużo cholesterolu we krwi
- Wysokie ciśnienie
- Palenie
- Za dużo cukru we krwi spowodowane cukrzycą

Czy mam zwiększone ryzyko?

Wszyscy mogą dostać chorobę serca, ale masz zwiększone ryzyko jeżeli:

- masz wysoki cholesterol, nadciśnienie lub cukrzycę
- palisz
- masz nadwagę lub jesteś otyły/a
- nie ćwiczysz wystarczająco
- nie prowadzisz zdrowej diety

Wprowadzanie zmian do stylu życia może radykalnie zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób serca, jeśli wiesz, że jesteś w grupie ryzyka. Jeżeli wiesz, że masz zwiększone ryzyko, porozmawiaj z lekarzem na temat zmiany trybu życia.

Aby uzyskać więcej informacji, skorzystaj ze strony [health.gov](https://www.health.gov)