

BIBLIOTEKA ZDROWIA



dr Jadwiga Górnicka

9

Choroby układu krążenia



BIBLIOTEKA ZDROWIA

dr Jadwiga Górnicka

**Choroby
układu krążenia**



© Copyright for the text by Jadwiga Górnicka, Warszawa 2013

© Copyright by Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, 2013

Zdjęcie na okładce

© silencefoto – Fotolia.com

Redakcja

Monika Marczyk

Koordynacja

Martyna Maroń

Korekta

Zespół redakcyjny AWM

Skład

HAPPY Studio DTP

Projekt okładki

Piotr Kozera

Rysunki

Dorota Cybulska (s. 41–43, 63, 75–77, 80, 95–97, 101, 107)

Piotr Kozera (s. 12, 13, 45)

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za efekty stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Prosimy pamiętać o tym, że żaden poradnik nie zastąpi diagnozy lekarskiej.

Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski

Janki k. Warszawy, ul. Wspólna 17a, 05-090 Raszyn

tel. +48 22 720 35 99, faks +48 22 720 34 91

e-mail: awm@morex.com.pl

www.awm.waw.pl

ISBN 978-83-7250-848-5

SPIS TREŚCI

OD WYDAWCY	7
CO NALEŻY WIEDZIEĆ O UKŁADZIE KRĄŻENIA I SERCU?	9
Budowa serca i układu krążenia	9
Nadwaga i otyłość	16
Profilaktyka	16
Leczenie	17
Otyłość brzuszna	17
Przykładowe ćwiczenia dla osób z otyłością brzuszną	20
Dieta ziołowa	20
Dieta oparta na sokach warzywnych	22
Dieta warzywna	24
Jak utrzymać prawidłową wagę?	26
Dieta owsiankowa	26
Dieta warzywna	27
Dieta ziemniaczano-maślankowa	28
Dieta maślankowo-owocowa	28
Dieta błonnikowa	29
Jak obniżyć poziom cholesterolu?	30
Dieta dla chorych w chorobach krążenia	37
Ćwiczenia w chorobach krążenia	39
Spacer na zdrowie	40
Poranna gimnastyka	41
Nordic walking	44
Chelatacja jako alternatywny sposób leczenia chorób krążenia	46
Co to jest chelatacja?	47
Chelatacja dożylna	50
Chelatacja doustna	51
SCHOROZENIA UKŁADU KRĄŻENIA	53
Choroba Bùrgera	53
Jak leczyć?	54

Choroba Raynauda	56
Hemoroidy	59
Miażdżycza	62
Przyczyny	62
Objawy	64
Cholesterol	65
Odpowiednia dieta	66
Nadciśnienie.	68
Jak leczyć?.	71
Zioła na nadciśnienie	73
Masaż shiatsu przeciw wysokiemu ciśnieniu krwi	74
Masaż akupresurowy na nadciśnienie	76
Masaż stref refleksyjnych na nadciśnienie	77
Niskie ciśnienie	78
Jak sobie pomóc?.	79
Niskie ciśnienie krwi – masaż shiatsu.	80
Problemy z sercem	82
Choroba wieńcowa serca	82
Zawał serca	83
Jak uchronić się przed zawałem?.	85
Po zawale serca.	90
Ziołowa kuracja wzmacniająca pracę serca i poprawiająca przemianę materii	94
Masaż shiatsu na wzmocnienie serca	95
Problemy z sercem a refleksoterapia	97
Udar mózgu	98
Jak zapobiegać?.	99
Zalecenia po udarze	100
Żyłaki	101
Jak leczyć?.	102
Żyłaki – masaż stref refleksyjnych	107

INDEKS	108
-------------------------	------------

OD WYDAWCY

Choroby układu krążenia należą do najbardziej rozpowszechnionych i powodują wysoką śmiertelność. Mówi się o nich wręcz, że są największym seryjnym zabójcą XXI wieku. Cierpi na nie ponad połowa polskiego społeczeństwa. Rozwijają się najczęściej u osób po 40. roku życia, u których występują czynniki ryzyka, takie jak: palenie tytoniu, nadwaga, siedzący tryb życia, wysoki poziom cholesterolu we krwi, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze.

Dr Jadwiga Górnicka tłumaczy, jak zadbać o siebie, aby nie dopuścić do ich wystąpienia. Podaje także sprawdzone sposoby na to:

- jak obniżyć poziom cholesterolu odpowiednią dietą
- jak zwalczyć nadciśnienie krwi masażami
- jak funkcjonować po zawale serca
- jak pokonać miażdżycę
- jak złagodzić objawy żylaków i hemoroidów

Warto pamiętać o tym, że możemy walczyć z czterema najważniejszymi czynnikami ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia. Są to: wysokie ciśnienie tętnicze, wysoki poziom cholesterolu, palenie papierosów i otyłość. Najlepszym sposobem na leczenie i kontrolowanie wysokiego ciśnienia krwi jest kontrola wagi ciała, ćwiczenia fizyczne, ograniczenie spożycia soli (sodu) i alkoholu oraz masaże. Aby obniżyć poziom cholesterolu we krwi, należy znacząco ograniczyć spożywanie pokarmów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe.

Jadwiga Górnicka – lekarz medycyny, wybitna specjalistka chorób wewnętrznych i medycyny naturalnej w Polsce. W swojej ponad 60-letniej praktyce zawodowej wyleczyła metodami naturalnymi tysiące pacjentów, w tym wielu takich, których dolegliwości uważano za nieuleczalne. Popularyzatorka wiedzy o medycynie naturalnej i potrzebie życia w zgodzie z naturą. Autorka książek publikowanych nakładem AWM: *Apteka natury – poradnik zdrowia*, *Na zdrowie. Porady dr Górnickiej*, *Zdrowie przez dotyk*, *Bądź zdrowa. Poradnik dla kobiet*, *Bądź zdrowy. Rady dla niego*, *przewodnik dla niej* oraz artykułów w licznych czasopismach.

OBJAŚNIENIA ZNAKÓW



ODNOŚNIK

Więcej informacji szukaj na stronach podanych na strzałce



RECEPTURA/PRZEPIS



ĆWICZENIE



UWAGA!

Ważne lub szczególnie ciekawe informacje

CO NALEŻY WIEDZIEĆ O UKŁADZIE KRĄŻENIA I SERCU?

Budowa serca i układu krążenia*

Zadaniem układu krążenia jest rozprowadzanie krwi do wszystkich tkanek organizmu. Krew dostarcza substancje odżywcze i tlen do komórek oraz usuwa z nich dwutlenek węgla, a także zbędne produkty przemiany materii, które przenosi do narządów wydalniczych. Układ krążenia jest również nośnikiem hormonów. Odpowiada za rozprowadzanie energii cieplnej i utrzymanie odpowiedniej temperatury ciała.

Zadania

Układ krążenia składa się z tętnic, żył, naczyń włosowatych i serca. Krew krąży w organizmie w zamkniętym układzie naczyń.

Budowa

Tętnice to naczynia, którymi krew płynie pod dużym ciśnieniem z serca do wszystkich narządów. Mają mocne, zbudowane z trzech warstw ściany, a sprężyste mięśniowe włókna umożliwiają im rozszerzanie i kurczenie się.

Tętnice

Żyły to naczynia, które rozprowadzają odtlenioną krew z narządów do serca. Ich ścianki są cieńsze niż

Żyły

* W tym rozdziale korzystałam z pracy Katarzyny Januszewskiej i Małgorzaty Procelewskiej pt. *Anatomia zdrowego serca*, (zamieszczonej jako rozdział pierwszy w książce *Dziecko z wadą serca. Poradnik dla rodziców*, Fundacja Serce Dziecka, s. 19–29, http://www.sercedziecka.org.pl/files/pdf/ksiazka_Dziecko-z-wada/01_Rozdzial.pdf).

ścianki tętnic. Żyły posiadają natomiast zastawki, które zapobiegają cofaniu się krwi.

Naczynia
włosowate

Najmniejsze naczynia krwionośne – naczynia włosowate – docierają do wszystkich narządów i tkanek organizmu. Ich ścianki składają się tylko z jednej warstwy komórek, co ułatwia wymianę substancji pomiędzy tkankami a krwią. Wszystkie naczynia włosowate tworzą tzw. mikrokrażenie. W naczyniach mikrokrażenia odbywa się wymiana gazowa – w płucach wiązanie tlenu przez hemoglobinę i wydalenie dwutlenku węgla, natomiast w tkankach oddawanie tlenu i odbieranie dwutlenku węgla.

Serce

Najważniejszym elementem układu krążenia jest, oczywiście, serce. Leży ono w środkowej części klatki piersiowej. Jest zawieszone na naczyniach krwionośnych, a mianowicie na $\frac{2}{3}$ po lewej stronie i na $\frac{1}{3}$ po prawej. To worek mięśniowy o kształcie stożkowym. Serce jest centralnym narządem napędowym krwioobiegu, jest wielkości pięści danego człowieka.

Budowa
serca

Od tyłu serce bezpośrednio graniczy z przełykiem, a w górnej części z tchawicą. Od boków sąsiaduje z płucami, a z przodu bezpośrednio dochodzi do przedniej ściany klatki piersiowej (w tym do mostka). Otacza je worek osierdziowy – włóknista błona wypełniona niewielką ilością płynu. Serce składa się z dwóch oddzielonych ścianą części, a każda z nich – z przedsionka i komory, połączonych otworem. Pomiędzy przedsionkiem prawym a komorą prawą umieszczona jest zastawka trójdzielna. Po lewej stronie serca jej odpowiednikiem jest zastawka dwudzielna. Zastawki zapobiegają zmianie kierunku przepływu krwi. Ścianę serca pokrywa cienka błona, w której umieszczone

są naczynia wieńcowe. Mięsień sercowy zawiera włókna poprzecznie prążkowane.

Praca serca przypomina działanie pompy. Towarzyszą jej dwa powtarzające się rytmicznie tony:

Praca serca

- pierwszy – cichy, towarzyszy zamykaniu się zastawek przedsionkowo-komorowych w czasie kurczenia się komór;
- drugi – głośniejszy, jest spowodowany uderzeniem krwi o zamykające się półksiężycowe zastawki w trakcie rozkurczania się komór.

Cykl pracy serca

Skurcz przedsionków pcha krew poprzez otwarte zastawki do komór

Skurcz komór – rośnie w nich ciśnienie, a w konsekwencji dochodzi do zamknięcia się zastawek

Wzrasta ciśnienie

Zastawki zostają otwarte, do aorty oraz tętnicy płucnej wpływa krew

Komory rozkurczają się, a zastawki zamykają

Ciśnienie spada, krew wpływa do przedsionków z żył

Otwierają się zastawki, część krwi napływa jeszcze do komór tuż przed skurczeniem się przedsionków

Układ krążenia: układ naczyniowo-żylny

