**Jak dbać o serce po 60. roku życia?**

**Statystyki nie pozostawiają wątpliwości – choroby serca i układu krążenia są najczęstszym powodem przedwczesnych zgonów w naszym kraju, a ryzyko to zwiększa się oczywiście wraz z wiekiem. Dlatego o serce trzeba dbać – na szczęście profilaktyka jest prostsza niż mogłoby się wydawać!**

Serce to narząd, który pracuje wyjątkowo intensywnie – szacuje się, że w ciągu całego życia człowieka uderza… 2,5 miliarda razy, przepompowując ponad 173 mln litrów krwi. Oczywiście tak jak każdy narząd podlega procesom starzenia, ale nie służą mu również używki, otyłość czy stres. Szczególnie narażone na choroby serca – zaburzenia rytmu, chorobę wieńcową, zawały – są osoby starsze. Dlatego po 50.-60. roku życia niezwykle istotna staje się profilaktyka chorób serca.

**Jak dbać o serce u seniorów?**

Jednym z najważniejszych elementów profilaktyki chorób serca u seniorów są regularne badania. Samodzielnie należy m.in. systematycznie (nawet codziennie) mierzyć sobie ciśnienie i notować jego wyniki. W razie jakichkolwiek nieprawidłowości trzeba zgłosić się do lekarza, który dobierze odpowiednie metody leczenia. Seniorzy przynajmniej raz do roku powinni zgłaszać się również do kardiologa, który wykona podstawowe badania, takie jak EKG czy echo serca.

Dla zdrowia serca ważny jest także szeroko rozumiany styl życia.

* **Regularna aktywność fizyczna**

Nie ma wątpliwości, że systematyczny, dopasowany do możliwości fizycznych ruch to doskonała metoda profilaktyki chorób serca. Poprawia krążenie, ułatwia pracę serca, ma pozytywny wpływ na kondycję fizyczną, zmniejsza stres i napięcia. Dlatego warto pamiętać o regularnej aktywności – może to być gimnastyka dla seniorów, jazda na rowerze, nordic walking, a nawet codzienne spacery, do których w miarę możliwości zachęcamy także podopiecznych naszego Domu Rodzinnego.

* **Jak najmniej tłuszczu zwierzęcego**

Czerwone mięso, smalec, pasztety, kiełbasy, podroby – są to produkty pochodzenia zwierzęcego bogate w nasycone kwasy tłuszczowe, podnoszące poziom złego cholesterolu we krwi. To z kolei jest głównym powodem rozwoju miażdżycy, znacznie zwiększającej ryzyko wystąpienia zawału. Z tego właśnie względu w codziennej diecie seniora tego typu produktów powinno być jak najmniej.

* **Ryby, warzywa i owoce**

Z drugiej strony, w menu należy uwzględniać produkty bogate w substancje korzystnie wpływające na zdrowie serca. Są to m.in. ryby oraz oleje roślinne (źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych), warzywa i owoce (źródło witamin, kwasu foliowego, magnezu i potasu), produkty pełnoziarniste (źródło błonnika), mleko, jogurty naturalne i kefiry (źródło dobrze przyswajalnego białka).

O serce trzeba dbać – regularne badania, aktywność fizyczna i zdrowia dieta pozwolą długo cieszyć się dobrą formą i samopoczuciem!