



Serce Wincentego jest ważne

Regularne ćwiczenia są
ważne dla pacjentów
z dławicą, takich jak Wincenty



Dlaczego warto ćwiczyć regularnie?

Zdiagnozowanie dławicy początkowo **może być niepokojące** zarówno dla Ciebie, jak i Twojej rodziny.

Pojawia się wiele pytań na temat tego, **co należy robić**, a czego **stanowczo unikać**. Zaczynasz zastanawiać się, jak będzie wyglądać Twoja przyszłość.

Lekarz prawdopodobnie powiedział Ci o kilku ważnych kwestiach, np. o **znaczeniu odpowiedniej diety w dławicy**¹.

Równie istotne są regularne ćwiczenia, dzięki którym^{2,3}:



✔ obniżysz ciśnienie tętnicze krwi



✔ zredukujesz poziom stresu



✔ utrzymasz prawidłową masę ciała



✔ poprawisz swój profil lipidowy

10%

Udowodniono, że dzięki regularnym ćwiczeniom fizycznym poziom złego cholesterolu LDL obniża się aż o 10%³.

Jak ćwiczyć regularnie?



Prawdopodobnie lekarz poinformował Cię, ile razy w tygodniu zaleca się podejmować aktywność fizyczną. Początkowo może wydawać się to trudne, ale jeśli zaczniesz od małych kroczków, stopniowo zbudujesz formę.

Bardzo ważne jest to, żeby ćwiczenia zacząć od rozgrzewki, która pomaga przygotować serce i mięśnie do wysiłku. Nie zapominaj również o chwili relaksu po ćwiczeniach!¹

Jak zatem skutecznie włączyć ćwiczenia w swoją cotygodniową rutynę? Poniżej znajdziesz sześć świetnych przykładów aktywności:

jogging (truchtanie) taniec



rozciganie się



jazda na rowerze



pływanie



spacery



50%

Utrzymywanie właściwej aktywności fizycznej zmniejsza ryzyko zawału serca o połowę

Naukowcy dowodzą, że dzięki regularnym ćwiczeniom fizycznym ryzyko zawału serca może obniżyć się aż o 50%²

Bądź ostrożny i nie przesadzaj z wysiłkiem fizycznym

Mimo że chorym z dławicą zaleca się regularne ćwiczenia fizyczne, bardzo ważne jest **unikanie nadmiernego wysiłku i przeciążenia organizmu**¹.

Twój lekarz z pewnością wyjaśni Ci, jakie rodzaje aktywności są niewskazane, a także powie, **czy możesz kontynuować dotychczasowe treningi lub wykonywany do tej pory wysiłek**.

Poniżej znajdziesz listę czynności, których należy unikać (o ile lekarz nie zalecił inaczej):

- *forsowne prace, np. remont czy budowa domu*
- *forsowne prace w ogrodzie*
- *podnoszenie ciężkich przedmiotów*
- *ćwiczenia siłowe*
- *gra w koszykówkę*
- *gra w piłkę nożną*

Ważne!

Jeśli w czasie jakiegokolwiek wysiłku poczujesz ból w klatce piersiowej, natychmiast przerwij to, co robisz, i postępuj zgodnie z zaleceniami lekarza.

Warto przede wszystkim na bieżąco rozmawiać z lekarzem o podejmowanych aktywnościach, ponieważ wysiłek fizyczny powinien być bezpieczny i dopasowany do Twoich możliwości.





BB Muszę przyznać, że byłem trochę przerażony, kiedy lekarz powiedział, że choruję na dławicę. Ale zaraz potem dodał, że moja reakcja jest normalna, wszyscy zachowują się podobnie po usłyszeniu diagnozy.

Lekarz zachęcił mnie, żebym porozmawiał o swoim stanie zdrowia z przyjaciółmi i rodziną, nie był w tym sam. Na szczęście mam wokół siebie wspaniałych ludzi, których wsparcie okazało się bezcenne.

Dzięki mojemu wnukowi ponownie odkryłem pasję do wędrówek – choć z powodu choroby staram się nie przesadzać z wysiłkiem. Dzięki mojej córce bardzo rzadko zapominam przyjąć leki – doskonale mnie pilnuje i często razem spędzamy aktywnie czas. Moja żona także jest dla mnie ogromnym wsparciem.

Mój lekarz oczywiście również odegrał kluczową rolę w leczeniu. W dniu, w którym usłyszałem diagnozę, ustaliliśmy plan cyklicznych spotkań. Byłem zobowiązany do odbycia co najmniej 4 wizyt w ciągu pierwszego roku. Te regularne, zaplanowane spotkania wiele zmieniły w moim stylu życia¹.

Wskazówki od Wincentego

Spraw, by ćwiczenia stały się Twoim nawykiem!

Minęło kilka miesięcy, od kiedy Wincenty usłyszał diagnozę dławicy. Przez ten czas otrzymał wiele praktycznych wskazówek, dzięki którym aktywność fizyczna stała się nawykiem Wincentego.



Ćwicz z przyjaciółmi

Bycie aktywnym jest o wiele łatwiejsze, gdy obok siebie masz towarzysza. Nawzajem motywujecie się do pozostania w formie!



Kup krokomierz lub smartwatch

Dzięki mierzeniu kroków łatwo ustalisz nowe cele do osiągnięcia. Sprawdź, czy dzisiaj zajdziesz dalej niż wczoraj!



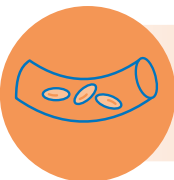
Nagradzaj sukcesy

Obiecay sobie, że kupisz tę książkę, jeśli uda Ci się zrealizować cel. A potem idź naprzód i nagródź swój sukces!



Wielozadaniowość

Dlaczego nie można by połączyć ćwiczeń fizycznych z inną aktywnością? Następnym razem podczas oglądania ulubionego programu telewizyjnego wykonaj kilka ćwiczeń.



Lepsze krążenie krwi

Badania wskazują, że ćwiczenia fizyczne pomagają naczyniom krwionośnym pracować bardziej efektywnie – poprawiają ich zdolność do kurczenia się i rozkurczania¹.



Wskazówki od Wincentego

Ćwicz bezpiecznie



Wincenty przeprowadził kilka ważnych rozmów z lekarzem o tym, jak ćwiczyć bezpiecznie. Ma w pamięci otrzymane rady, wie, że są one kluczem do życia z dławicą.

1

Nie ćwicz, jeśli nie czujesz się dobrze

Gdy objawy ustąpią, lepiej poczekać kilka dni, nim na nowo podejmiesz aktywność fizyczną¹.

2

Ubierz się odpowiednio do pogody

Jeśli jest zimno, załóż ciepły sweter i weź ze sobą czapkę oraz szalik. Jeśli jest gorąco, nie zakładaj zbyt wielu warstw odzieży, zabierz za to nakrycie głowy chroniące przed słońcem.

3

Pamiętaj o swoich lekarsztwach

Jeśli lekarz przepisał Ci leki, które masz zażyć w czasie ćwiczeń, pamiętaj, by zawsze mieć je ze sobą.

4

Nie bój się przerywania ćwiczeń

Jeśli poczujesz się źle, po prostu przerwij ćwiczenie. Robienie przerw zachęci Cię też do picia wody!

50%

Ćwiczenia fizyczne zmniejszają ryzyko chorób przewlekłych

Ćwiczenia nie tylko zmniejszają ryzyko chorób serca, lecz także o połowę obniżają ryzyko chorób nowotworowych czy cukrzycy².

1. World Health Organization: Rehabilitation guidelines after myocardial infarction, 2013 [dostęp: 14.04.2020].

2. Gopinath B et al. Sci Rep 2018; 8(1): 10522.

Notatki

A page for notes with 20 horizontal dotted lines. On the right side, there is a vertical blue bar. At the bottom right corner, there are overlapping geometric shapes in orange and blue.

Notatki

A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in a vertical column. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width. On the right side of the page, there is a solid blue vertical bar. In the bottom right corner, there is a decorative graphic consisting of overlapping translucent shapes in shades of blue and purple.

W ramach serwisu edukacyjnego dla pacjentów **Servier** dostępne są **poradniki** i **dzienniczki** z zakresu **diabetologii**, **hipertensjologii**, **kardiologii**, **psychiatrii**.

Zapraszamy do odwiedzenia strony www.servier.pl/content/dla-pacjenta w celu pobrania poradników.

Więcej informacji na temat:

- ▶ chorób serca i naczyń, ich profilaktyki, czynników ryzyka:
www.dbajoserce.pl
www.facebook.com/dbajoserce
- ▶ depresji, gdzie szukać pomocy:
www.forumprzeciwdepresji.pl
www.facebook.com/forumprzeciwdepresji
- ▶ profilaktyki przeciwnowotworowej:
www.wylacZRaka.pl
www.facebook.com/wylacZRaka



**SERVIER
DLA SERCA**



**FORUM
PRZECIW
DEPRESJI**

