

Egészséges öregedés: szívünk védelme

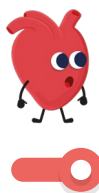


Mi a szív feladata, és miért olyan fontos?

- ✓ Nagyon fontos izom a szervezetben - életben tartja a testet! ¹
- ✓ Oxigénnel és tápanyagokkal látja el az egész testet. ¹
- ✓ Naponta körülbelül 100 000-szer dobban! ¹
- ✓ Naponta akár 7500 liter vért pumpál! ¹

Mi történhet a szívvel az öregedés során?

Szívelégtelenségről akkor beszélünk, ha a szív nem pumpálja tovább a vért a testben olyan jól, ahogyan kellene.² Ez bekövetkezhet hirtelen vagy lassabban, hónapok vagy évek alatt, és problémákat okozhat a test más szerveiben.²⁻⁵



5-ből 1 embernél alakul ki szívélégtelenség az élete során²



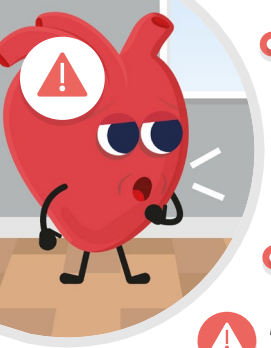
>64 millió

embert érint világszerte a szívélégtelenség



Az emberek 50%-a a szívélégtelenség diagnózisát követő 5 éven belül meghal²

Főbb jelek és tünetek^{2,3}



- Légszomj testmozgás vagy fekvés közben
- Köhögés vagy zihálás
- Fáradtság, kimerültség, gyengeség
- Duzzadt lábfejek, bokák, lábak, has



Felhívjuk figyelmét, hogy a szívélégtelenség bármely életkorú embert érinthet². Ha ezen tünetek bármelyikét tapasztalja, kérjük, beszéljen kezelőorvosával.



Mit tehetünk a szívünk egészségének megőrzése érdekében?

Kezeljük a kockázati tényezőket

Tartsuk a **vérnyomásunkat** 140/90 Hgmm⁴ alatt, hacsak az orvosunk más célértéket nem jelöl ki

Tartsuk az általános **cholesterinszintünket** az 5-ös vagy az alatti⁶ szinten, hacsak orvosunk más értéket nem állapít meg.

Ha Ön **cukorbeteg**, tartsa vércukorszintjét az orvos vagy az ápoló által meghatározott célérték közelében.

Szokjunk le a dohányzásról¹

Csökkentsük a stresszt^{1,2}



Alakítsunk ki egészséges életmódot

Alkalmazzunk **egészséges, kiegyensúlyozott étrendet**, amely napi 5 adag gyümölcsöt és zöldséget, valamint kevesebb mint 5 g só tartalmaz.⁷

Legyünk aktívabbak, és törekedjünk **heti 150 perc (2,5 óra) testmozgásra**.¹

Szedjük be az orvos által felírt gyógyszereket¹

Járjunk **rendszeres ellenőrző vizsgálatokra**



Mit tehetünk, ha szívélégtelenség alakul ki nálunk?

A kockázati tényezők kezelése, **egészséges életmód fenntartása** és az orvosok tanácsainak betartása sokat segíthet.²

Léteznek **gyógyszerek a tünetek kezelésére és a szívélégtelenség progressziójának lassítására**.⁸

Orvosa segít majd megtalálni a **megfelelő gyógyszereket a betegséggel való együttélés megkönnyítéséhez**.

Fontos, hogy az orvos által előírt módon szedje a gyógyszereit.¹

Ha további konkrét információt keres arra vonatkozóan, hogy hogyan őrizheti meg szívének egészségét, vagy hogy a szívbetegség hogyan hathat a veséire, kérjük, látogasson el a Betegbiztonság Napja 2022 weboldalunkra (angol nyelvű).



Ezt az infografikát a Bayer készítette oktatási céllal. Felhívjuk figyelmét, hogy az itt közölt információk csupán általános érvényűek. Kérjük, forduljon saját orvosához konkrét tanácsokért.

1. World Heart Federation. What is Cardiovascular Disease. Elérhető az alábbi címen: <https://world-heart-federation.org/what-is-cvd/>. Utolsó rákerés: 2022. május

Hivatkozások:

1. World Heart Federation. Szívelégtelenség. Elérhető az alábbi címen: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/heart-failure/>. Utolsó rákerés: 2022. május

2. British Heart Federation. Heart Failure. Elérhető az alábbi címen: <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/conditions/heart-failure>. Utolsó rákerés: 2022. május

3. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease. Heart Disease & Kidney Disease. Elérhető az alábbi címen: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/heart-disease>. Utolsó rákerés: 2022. május

4. National Kidney Foundation. Heart Failure and CKD. Elérhető az alábbi címen: https://www.kidney.org/sites/default/files/Heart_Failure_and_CKD_2018.pdf. Utolsó rákerés: 2022. május

5. NHS. Cholesterol Levels. Elérhető az alábbi címen: <https://www.nhs.uk/conditions/high-cholesterol/cholesterol-levels/>. Utolsó rákerés: 2022. május

6. World Heart Federation. Healthy Diet. Elérhető az alábbi címen: <https://world-heart-federation.org/what-we-do/healthy-diet/>. Utolsó rákerés: 2022. május

7. NHS. Heart Failure. Elérhető az alábbi címen: <https://www.nhs.uk/conditions/heart-failure>. Utolsó rákerés: 2022. május

8. Murakami, M. A. J. N. C. A. H. 0008.1. An alkylated diene. 2022. július. A magyar fordítás munkabélyeg: MA JN CAR HU 0001.1. és íráshelyi nyelvi fordítás: 2022. május 28.



Bayer Hungária Kft.
(1117 Budapest,
Dombóvári út 26.,
www.bayer.co.hu)