

Znasz te numery?

Naszym życiem rządzą liczby. Przykłady? Proszę bardzo, oto kilka z długiej listy: NIP, PESEL, numer domu, buta, wzrost, rozmiar ubrania, numery telefonów, daty urodzin bliskich... To jednak nie wszystko. Liczbami, które zmieniają się z czasem i które powinniśmy ciągle sprawdzać – i nie chodzi tu o Toto Lotka – są wyniki badań. Oto kilka najważniejszych, które mówią prawdę o naszym stanie zdrowia. Zwrócenie na nie bacznej uwagi pozwoli w porę zapobiec poważnym chorobom.

Wszyscy wiemy, że powinniśmy się regularnie badać. Zwykle jednak trafiamy do lekarza, gdy zdrowie zaczyna nam już poważnie szwankować. Aby nie dopuścić do kłopotów i nie cierpieć, zaprowadźmy kalendarz badań i systematycznie go przestrzegajmy. W ten sposób nas i naszą rodzinę ominie wiele bólu, zachowamy na dłużej dobrą kondycję i świetne samopoczucie.

1. Ten zły cholesterol

Cholesterole są dwa – LDL i HDL. Tylko jeden z nich jest zły (LDL – ang. *low density lipoproteins*) i to on odpowiada między innymi za rozwój miażdżycy, choroby serca i udary mózgu. Odkładając się w naczyniach krwionośnych, blokuje przepływ krwi, przez co cały nasz organizm wraz ze wszystkimi narządami jest niedotleniony, niedożywiony, a substancje toksyczne, powstające podczas przemiany materii i dostarczane z zewnątrz nie są prawidłowo usuwane. Ryzyko zachorowania pokaże wynik poziomu cholesterolu całkowitego, czyli i złego (LDL), i dobrego (HDL – ang. *high density lipoproteins*). Całkowity wynik poniżej 200 uważany jest za prawidłowy. Kiedy nasz wynik mieści się w granicy 200–240, powinniśmy zacząć nad sobą pracować, bo nasz poziom cholesterolu jest zbyt wysoki. Liczba powyżej 240 oznacza alarm.

Jeśli mierzymy cholesterol LDL, wynikiem doskonałym będzie liczba poniżej 100, za wynik prawidłowy uważa się mieszczący się w przedziale 100–130. 130–189 oznacza wysoki poziom cholesterolu, a powyżej 190 – bardzo wysoki.

Poziom dobrego cholesterolu jest prawidłowy, jeśli wynosi powyżej 40. Możemy być z siebie dumni, gdy nasz poziom LDL jest niższy niż 130, a HDL wyższy niż 40.

Badania poziomu cholesterolu powinni wykonywać co roku mężczyźni od 30, a kobiety od 45 roku życia. Testy wykonuje się podczas biochemicznego badania krwi. Koszt w prywatnej przychodni to około 10 złotych.

Alarm cholesterolowy

Jeśli okaże się, że masz zbyt wysoki poziom cholesterolu, zacznij działać od razu. Wystarczy dwa miesiące, aby poprawić swoje wyniki, co oczywiście nie oznacza, że można później powrócić do starych nawyków żywieniowych.



Wprowadź w życie kilka zasad

- Zjedz śniadanie. Śniadanie mistrzów składa się z musli (najlepiej płatki owsiane) z orzechami włoskimi i chudym mlekiem (lub jogurtem) oraz szklanki soku z pomarańczy lub grejpfruta (lub owoców). Grejpferty i pomarańcze pomagają obniżyć poziom złego cholesterolu i podnoszą poziom dobrego, orzechy podniosą poziom dobrego. Zamiast kawy wypij herbatę – czerwoną lub zieloną. Jeśli ci taka nie smakuje, nie przejmuj się. Czarna również pomoże obniżyć poziom złego cholesterolu.
- Włącz do swojej diety ryby (zwłaszcza tłuste, morskie). Rybi tłuszcz zwiększa poziom dobrego cholesterolu.
- Zamień masło, margarynę, tłuszcze zwierzęce i olej na oliwę z oliwek. Ona pomoże obniżyć poziom złego cholesterolu, nie zmniejszając poziomu dobrego.
- Wypijaj kieliszek czerwonego wina do kolacji – zwiększy poziom dobrego cholesterolu.
- Uważaj na dietę.

Jadłospis z bardzo ograniczonym tłuszczem obniży poziom dobrego cholesterolu.

Poziom HDL zwiększą: surowa cebula, czosnek, owoce morza, migdały, awokado, warzywa i owoce bogate w witaminę C (pomarańcze, grejpfruty, papryka), pokarmy bogate w beta-karoten (marchew, szpinak, brokuly). Poziom LDL (złego cholesterolu) pomagają obniżyć m.in. płatki owsiane i warzywa strączkowe (fasola, soja, soczewica, ciecierzycza).

- Zredukuj ilość jajek w diecie. Pamiętaj, że jajka występują również jako składnik słodczy, ciast, naleśników, itp. Jeśli nie możesz bez nich żyć, spożywaj samo białko.

- Omijaj fast foody i tanie restauracje.
- Uaktywnij się.

Ćwiczące ciało szybciej radzi sobie z usuwaniem toksyn ze wszystkich komórek.

2. Kontroluj ciśnienie krwi

Ciśnienie krwi jest siłą, z jaką krew płynie przez nasze naczynia krwionośne. Jest ona większa najczęściej, gdy naczynia są niedrożne (np. znajdują się w nich złogi cholesterolowe), gdy pijemy zbyt dużo kawy, spożywamy zbyt wiele soli, denerwujemy się, mamy nadwagę. Nadciśnienie powoduje bóle głowy i złe samopoczucie. Prowadzi do poważnych chorób nerek, zapaści, ataków i zawałów serca, wylewów. Cierpi na nie 46% mężczyzn i 36% kobiet w średnim wieku. Około 60 roku życia ta liczba przekracza 50% i u panów, i u pań.

Przy zbyt niskim ciśnieniu czujemy się wiecznie zmęczeni i senni. Zbyt niskie ciśnienie krwi prowadzi do niewydolności krążenia, zaburzenia rytmu serca, zwężenia aorty. Ta dolegliwość występuje zaledwie u 1–2% ludzi.

Prawidłowa wartość ciśnienia to 120/80 (skurczowe/rozkurczowe). Norma waha się w granicach 10–15 jednostek w obie strony. Przy wartościach 100/65 i niższej oraz 135/100 i wyższej powinniśmy zacząć się martwić.

Ciśnienie powinno się mierzyć przynajmniej raz na pół roku. Im jesteśmy starsi, tym należy częściej je sprawdzać. Nieodpłatnie zmierzy ciśnienie lekarz podczas wizyty lub pielęgniarka w przychodni.

Jeśli mamy problemy, warto zaopatrzyć się w ciśnieniomierz do samodzielnego pomiaru ciśnienia. Urządzenie kosztuje od 60 do 400 złotych.

Nie napinaj się!

Badania udowadniają, że modlitwa, medytacja lub inne techniki relaksacyjne pomagają obniżyć ciśnienie. Wyciszając się powodujesz, że ciśnienie spada. Kiedy się denerwujesz – wzrasta. Dobrym sposobem jest też... wygadanie się. Zwieranie się ze swoich problemów i wsparcie ze strony partnera odstresowuje.

Jeśli masz nadwagę i nadciśnienie – schudnij. Jeśli masz nadwagę i twoje wyniki utrzymują się w normie – schudnij, bo z pewnością dorobisz się nadciśnienia i to szybciej niż myślisz. Nie eksperymentuj z dietami. Poproś o pomoc lekarza lub dietetyka. Głównymi sprawcami nadciśnienia są tłuszcze zwierzęce, sól i alkohol. Pomogą obniżyć ciśnienie tłuste ryby (łosoś, makrela), warzywa, oliwa z oliwek, potasu, czosnek, cebula i seler. Jeśli już masz nadciśnienie, postaraj się jak najczęściej zastępować mięso rybą i warzywami. Zrezygnuj z puszek (zastąp je mrożonkami) i żółtych serów – sporo w nich soli.

3. Tętno podczas spoczynku

Wartość tętna podczas spoczynku jest jednym z czynników, które służą ocenie zarówno stanu zdrowia, jak i długości życia. Jego wartość to różnica pomiędzy ciśnieniem skurczowym a rozkurczowym. Prawidłowe tętno podczas spoczynku wynosi u dorosłych 60–80 uderzeń na sekundę, u dzieci 90–140.

Podwyższone tętno zwiastuje choroby serca i naczyń krwionośnych (w tym zawały

i udary). Może być również symptomem kłopotów z tarczycą. Pomiar jest prosty i każdy może go wykonać sam przykładając trzy palce (wskazujący, środkowy i serdeczny) do nadgarstka. Liczymy liczbę uderzeń przez 15 sekund i mnożymy wynik przez cztery. Kolejnym ważnym badaniem, które mówi prawdę o naszej kondycji i stanie zdrowia jest badanie tętna bezpośrednio po wysiłku. Połóż się na kilka minut i zmierz tętno (wartość spoczynkowa). Następnie wykonaj szybko około 30 przysiadów (jeden na sekundę). Ponownie zmierz tętno (wartość powinna być wyższa o około 40–60). Odpocznij około 3–5 minut i ponownie zmierz tętno. Jeśli wróciło do normy (stanu spoczynku), jesteś w dobrej kondycji i twój układ krwionośny dobrze przystosowuje się do sytuacji. Systematyczny ruch pomaga utrzymywać właściwe wartości tętna podczas spoczynku. Jeśli masz problemy z pomiarem tętna, poproś o pomoc lekarza, a podczas próby wysiłkowej trenera fitness.



Badanie	Częstotliwość	Miejsce wykonania	Koszt
poziom cholesterolu we krwi	mężczyźni od 30 r.ż. – co roku Kobiety od 45 r.ż. – co roku	laboratorium	około 10 złotych
pomiar ciśnienia tętniczego	profilaktycznie po 20 r.ż. co pół roku; w razie zagrożenia nadciśnieniem – częściej, zależnie od potrzeb	samodzielnie, z pomocą pielę- gniarki, w gabinecie lekarskim	
pomiar tętna	profilaktycznie po 20 r.ż. co pół roku; w razie zagrożenia nadciśnieniem – częściej, zależnie od potrzeb	samodzielnie, z pomocą pielę- gniarki, w gabinecie lekarskim	
poziom glukozy we krwi	do 45 r.ż. raz na dwa lata, po 45 r.ż. raz na rok	laboratorium, gabinet lekarski	około 10 złotych
białko C-reaktywne	profilaktycznie raz na dwa lata lub jeśli lekarz zaleci wykonanie badania	laboratorium	około 10–25 złotych
BMI	w razie potrzeby, kontrolnie	samodzielnie	-
obwód talii	w razie potrzeby, kontrolnie	samodzielnie	-
badania profilaktyczne (mor- fologia krwi, OB, badanie mo- czu, rtg klatki piersiowej, EKG serca, badania okulistyczne i ogólne internistyczne)	do 45 r.ż. raz na dwa lata, po 45 r.ż. co roku	gabinet lekarski, laboratorium	około 30–100 złotych, pracujący kierowani są na bezpłatne badania przez pracodawcę co dwa lata, w ich skład mogą wchodzić dodat- kowe badania związane ze specyfiką stanowiska pracy
cytologia	kobiety po 20 r.ż. raz na rok	gabinet lekarski, laboratorium	około 20–40 zł, niekiedy wchodzi w skład płatnej wizyty u ginekologa
mammografia	kobiety po 35 r.ż. co roku	gabinet lekarski, laboratorium	około 60 złotych
badanie prostaty	mężczyźni po 50 r.ż. co roku, młodszy w razie potrzeby	gabinet lekarski, laboratorium	USG – około 80 zł, badanie per rectum w cenie wizyty u urologa

4. Poziom glukozy we krwi

Podwyższona wartość wskazuje na zagrożenie cukrzycą. Ta choroba prowadzi do poważnych dolegliwości serca, nerek, oczu. Osoby z wysokim poziomem glukozy we krwi są również bardziej zagrożone wystąpieniem choroby nowotworowej. Poziom glukozy we krwi ustala się, przeprowadzając biochemiczne badanie krwi. Cena badania to około 10 złotych, a w pakiecie z innymi badaniami (cholesterol, morfologia, OB, mocz) jest zwykle niewiele wyższa (20–30 złotych). Objawem podwyższonego poziomu cukru może być senność, apatia, wzmożone pragnienie, utrata apetytu i spadek wagi. Badanie należy wykonywać profilaktycznie raz na dwa lata lub w razie podejrzeń, a po 45 roku życia raz na rok łącznie z OB, morfologią krwi i badaniem moczu. Prawidłowy wynik mieści się w granicach 60–100.

Poziomie cukru, spadaj!

Podwyższony poziom cukru nie jest jeszcze znakiem, że chorujemy na cukrzycę. Należy jednak zacząć się

kontrolować. Wyższy wynik może oznaczać, że przyjmujemy zbyt dużo cukrów prostych (pokarmów o wysokim indeksie glikemicznym – o dużej zawartości glukozy), że organizm nie wchłania go prawidłowo lub występują obie przyczyny naraz. Aby utrzymać poziom glukozy we krwi na właściwym poziomie, należy ograniczyć spożywanie cukrów prostych i zwiększyć przyjmowanie złożonych i błonnika. Błonnik najlepiej reguluje poziom cukru. Sięgajmy więc rzadziej po białe pieczywo, makaron, ziemniaki, słodczyce i słodkie owoce, a częściej po warzywa i pełnoziarniste produkty zbożowe.

5. Poziom białka C-reaktywnego (CRP)

Podwyższony poziom białka C-reaktywnego w osoczu krwi jest sygnałem występowania w organizmie stanów zapalnych (w tym – zapalenie żył), wskazuje na podwyższoną możliwość wystąpienia chorób serca (najczęściej zawałów) i rozwijania się nowotworów (prostaty, jajników, piersi). Białko reaktywne powstaje jako reakcja organi-

zmu na infekcję. Stały podwyższony poziom CRP (ang. *C Reactive Protein*) świadczy więc o przewlekłej chorobie. Badanie najlepiej wykonać, kiedy dobrze się czujemy. Podczas infekcji bowiem (np. przeziębienia czy grypy) poziom CRP naturalnie rośnie. Lekarze zwykle zlecają badanie CRP, gdy chcą wykryć przewlekłe stany zapalne u pacjenta i dowiedzieć się, czy infekcja jest pochodzenia wirusowego czy bakteryjnego. Test kosztuje ok. 10–15 złotych i można go wykonać w laboratorium (badanie krwi). Obecnie niektórzy lekarze mają także możliwość przeprowadzenia badania w zaledwie 2 minuty za pomocą specjalnego markera. Badania wykazują, że ci, którzy zaopatrują swój organizm w odpowiednią ilość witaminy C i magnezu, mają większe szanse na właściwe wyniki CRP (0,7–6 mg).

6. BMI

Te trzy litery powiedzą nam, czy nasza waga jest prawidłowa. Wystarczy wprawdzie spojrzenie w lustro, ale w naszym nowoczesnym świecie wszystko można zmierzyć i zapisać w postaci cyfrowej... BMI (ang. *Body Mass Index*), czyli indeks masy ciała (porównanie wzrostu z masą ciała) oblicza się, dzieląc masę ciała (w kilogramach) przez wzrost (w metrach) do kwadratu lub korzystając z kalkulatorów na stronach internetowych. Prawidłowa wartość mieści się w przedziale 19–24. Zbyt niskie BMI świadczy o wychudzeniu i może być sygnałem, że nie dostarczamy organizmowi wszystkich

potrzebnych substancji odżywczych. Za wysokie BMI świadczy o nadwadze lub otyłości, które z kolei powodują zwiększenie ryzyka występowania chorób układu krwionośnego, serca oraz cukrzycy.

Osoba bardzo umięśniona może mieć wyższe BMI, co nie oznacza w jej przypadku nadwagi. Warto więc dodatkowo zmierzyć poziom tłuszczu w organizmie (badanie do wykonania w każdym dobrym fitness klubie, bezpłatnie).

7. Zmierz talię

Lekarze nie przyglądają się tylko temu, czy mamy nadwagę, ale także... jaką. Nadmierne zgromadzenie tłuszczu w okolicach brzucha może bowiem wskazywać na występowanie poważnych schorzeń. Otyłość brzuszna, nazywana także zespołem X, zwiększa ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, wylewu, cukrzycy typu I oraz nadciśnienia. Wskazuje także na zaburzenia metabolizmu. Otyłość brzuszna dotyka częściej mężczyzn niż kobiety. Podobnie jak w przypadku BMI możemy obliczyć, czy mamy powód do zmartwień. Wystarczy podzielić obwód talii przez obwód bioder. Wynik wyższy niż 0,9 u mężczyzn i 0,8 u kobiet świadczy o tym, że znajdujemy się w grupie ryzyka i natychmiast należy przejść na dietę i poświęcić czas na aktywność fizyczną. Warto zwrócić się z problemem do lekarza, zamiast walczyć metodą prób i błędów.

Opisane testy warto włączyć do tradycyjnego zestawu badań profilak-

tycznych, składającego się z morfologii, OB, badania moczu (co dwa lata) oraz dodatkowo w przypadku kobiet z cytologii (co rok) i badania piersi (samobadanie raz na miesiąc, mammografia raz na rok po 35 roku życia), a w przypadku mężczyzn po 50 roku życia – badanie prostaty (co roku). Podany poniżej kalendarz badań dotyczy osób zdrowych. Chorym lekarz sam zaleci badania. Jeśli chcemy skontrolować, czy zmiana sposobu życia wpłynęła na nasze wyniki badań, należy odczekać minimum 6 tygodni przed ponowieniem testów. Optymalne będzie kontrolowanie poziomu cholesterolu i glukozy we krwi co trzy miesiące, a następnie po osiągnięciu pożądanego wyniku, zgodnie z naszą tabelą. W związku z promocją zdrowia i zdrowego stylu życia przychodnie organizują okresowo bezpłatne badania (finansowane przez NFZ). Warto sprawdzać terminy i skorzystać.

■ Hanna Żurawska

fot. Katarzyna Piotrowska