

Spis treści

Wstęp	7
I. Sytuacja epidemiologiczna choroby wieńcowej w Polsce	9
II. Co to jest choroba wieńcowa i zawał serca?	11
1. Układ krążenia	11
2. Miażdżycy	13
3. Co to jest ból wieńcowy?	13
4. Reanimacja	15
III. Główne czynniki ryzyka choroby wieńcowej	20
1. Zaburzenia gospodarki tłuszczowej	20
2. Nadciśnienie tętnicze	22
3. Palenie papierosów	23
4. Nieprawidłowe odżywianie prowadzące do nadwagi i otyłości brzusznej	25
5. Zaburzenia w gospodarce węglowodanowej – cukrzyca	26
6. Mała aktywność fizyczna	27
7. Zwiększona krzepliwość krwi	27
8. Psychologiczne uwarunkowania choroby wieńcowej	28
9. Podwyższony poziom kwasu moczowego we krwi	34
10. Predyspozycja genetyczna	34
11. Wiek	34
12. Picie alkoholu	34
13. Płeć	35

14. Niskie spożycie witamin antyoksydacyjnych	35
15. Podsumowanie	36
IV. Leczenie szpitalne	37
V. Powrót do domu	38
VI. Rehabilitacja sanatoryjna	43
VII. Praca zawodowa po zawale serca	45
VIII. Jak zapobiegać nawrotom choroby?	49
1. Leczenie chorób współistniejących	49
2. Jak odzwyczaić się od palenia papierosów?	50
3. Wskazania dietetyczne	53
4. Aktywność fizyczna	61
Przykład propozycji ćwiczeń gimnastycznych	67
5. Radzenie sobie ze stresem	92
IX. Rady dla rodziny chorego po zawale serca	101
X. Uwagi końcowe	103
XI. Przykłady jadłospisów	104