



PRZYKŁADOWE PYTANIA Z TESTU RYZYKA CHORÓB SERCA I NACZYŃ "MAM DOBRY CHOLESTEROL"

1. Czy cierpisz na choroby związane z układem krążenia (np. miażdżyca, zawał serca, nadciśnienie tętnicze)?
 - a) Tak
 - b) Nie

2. Kiedy ostatnio dokonywałaś/eś pomiaru ciśnienia tętniczego krwi?
 - a) W ciągu ostatniego roku
 - b) W ciągu ostatniego pół roku
 - c) Dawniej niż rok temu
 - d) Nigdy

3. Twoje ciśnienie krwi podczas ostatniego pomiaru wynosiło:
 - a) <120 - 129 i/lub <80 - 84 mm/Hg
 - b) 130 – 139 i/lub 85 – 89 mm/Hg
 - c) 140–159 i/lub 90–99 mmHg lub wyższe
 - d) Nie pamiętam

4. Kiedy ostatni raz dokonywałaś pomiaru cholesterolu?
 - a) W ciągu ostatniego roku
 - b) W ciągu ostatniego pół roku
 - c) Dawniej niż rok temu
 - d) Nigdy

5. Twój cholesterol HDL podczas ostatniego pomiaru wynosił:
 - a) <35 mg/dL (0,9 mmol/L)
 - b) 35 do 45 mg/dL (0,9 mmol/L – 1,2 mmol/L)
 - c) 46 mg/dL do 60 md/dL (1,2 mmol/L – 1,56 mmol/L)
 - d) > 60 mg/dL (1.56 mmol/L)
 - e) Nie pamiętam

6. Twój cholesterol LDL podczas ostatniego pomiaru wynosił:
 - a) <70 mg/dl
 - b) 70 do 110 mg/dl
 - c) 111 do 115 mg/dl
 - d) >115 mg/dl
 - e) Nie pamiętam



7. Kiedy ostatni raz dokonywałeś pomiaru trójglicerydów we krwi?
 - a) W ciągu ostatniego roku
 - b) W ciągu ostatniego pół roku
 - c) Dawniej niż rok temu
 - d) Nigdy

8. Kiedy ostatni raz dokonywałeś pomiaru cukru we krwi?
 - a) W ciągu ostatniego roku
 - b) W ciągu ostatniego pół roku
 - c) Dawniej niż rok temu
 - d) Nigdy

9. Czy występuje u Ciebie któraś z wymienionych poniżej chorób?
 - a) Cukrzyca typu 1
 - b) Cukrzyca typu 2 lub podwyższony poziom glukozy na czczo
 - c) Niewydolność nerek
 - d) Niewydolność oddechowa
 - e) Otyłość
 - f) Przebyty udar mózgu
 - g) Żylaki
 - h) Nadczynność tarczycy
 - i) Niedoczynność tarczycy
 - j) Żadna z wymienionych

10. Jak oceniasz całkowity poziom stresu, który towarzyszył Ci w ciągu ostatniego roku?
 - a) Bardzo wysoki
 - b) Wysoki
 - c) Umiarkowany
 - d) Niski

11. Jak często spożywasz alkohol?
 - a) Prawie codziennie lub codziennie
 - b) 1-2 razy w tygodniu
 - c) Okazjonalnie (1-2 razy w miesiącu)
 - d) Nigdy

12. Ile alkoholu spożywasz?
 - a) kufel piwa/lampka wina/kieliszek wódki dziennie
 - b) 4 kufle piwa/1/2 butelki wina/6 kieliszków wódki dziennie
 - c) kufel piwa/lampka wina/kieliszek wódki raz w tygodniu
 - d) powyżej 5 kufli piwa/butelka wina/8 kieliszków wódki kilka razy w tygodniu



13. Czy zdarza Ci się przyjmować środki psychoaktywne?
 - a) Często (kilka lub kilkanaście razy w miesiącu)
 - b) Czasami (kilka razy w roku)
 - c) Nigdy

14. Jaką aktywność fizyczną uprawiasz najczęściej?
 - a) spacer/marsz
 - b) nordic walking
 - c) basen/bieganie/rower/fitness/taniec
 - d) ćwiczenie na siłowni/podnoszenie ciężarów/ cross fit/trening obwodowy
 - e) inne
 - f) żadne

15. Czy w Twojej diecie występują produkty zawierające kwasy Omega 3 takie jak np. ryby morskie (łosoś, dorsz, śledź, sardynki, makrela) czy olej lniany, orzechy włoskie, awokado?
 - a) Często (prawie w każdym posiłku)
 - b) Czasami (w niektórych posiłkach)
 - c) Nigdy (prawie w żadnym posiłku)

16. Jaką formę przygotowywania posiłków wybierasz najczęściej?
 - a) Smażenie
 - b) Grillowanie
 - c) Pieczenie bez dodatku tłuszczu
 - d) Gotowanie na wodzie
 - e) Gotowanie na parze

PRZYKŁADOWE KOMENTARZE Z TESTU RYZYKA CHOROÓB SERCA I NACZYŃ "MAM DOBRY CHOLESTEROL"

1. Choroby serca i naczyń w różny sposób dotykają kobiet i mężczyzn. Mężczyźni są w większej grupie ryzyka, chorują częściej. U kobiet objawy narastają zwykle mniej wyraźne, ale gdy dochodzi do zawału, częściej kończy się on śmiercią. Wśród mężczyzn odsetek śmiertelności w ciągu roku od pierwszego zawału wynosi 25%, a u kobiet aż 38%. Panie są dwukrotnie bardziej narażone na drugi zawał serca w ciągu sześciu miesięcy od pierwszego.

2. Ciśnienie krwi:
 - Optymalne < 120 i < 80 mmHg
 - Prawidłowe 120–129 i/lub 80–84 mmHg
 - Wysokie (prawidłowe) 130–139 i/lub 85–89 mmHg



3. Wysoki poziom trójglicerydów, czyli jednego z 4 tłuszczów we krwi (obok cholesterolu HDL, LDL oraz lipoprotein o niskiej gęstości, czyli tzw. VLDL) zawsze towarzyszy zaburzeniom metabolicznym, nazywanym zespołem X (zespół metaboliczny). U osób dotkniętych tym problemem występuje niski poziom HDL (dobrego cholesterolu), nadciśnienie tętnicze, oraz otyłość brzuszna. Może również rozwijać się cukrzyca, choć często bywa nie zdiagnozowana.

4. Stres powoduje zmniejszenie zdolności organizmu do chronienia się przed powstawaniem zakrzepów i rozpuszczania tych już powstałych. Ma również bardzo silny wpływ na układ hormonalny, przede wszystkim uwalniając do krwi adrenalinę. Innym „hormonem stresu” jest noradrenalina. Obie substancje odpowiedzialne są za wzrost ciśnienia tętniczego oraz za samo tętno. Serce bijące szybciej (pracujące ciężiej) potrzebuje więcej tlenu. Gdy nie otrzyma odpowiedniej ilości, wówczas dochodzi do niedokrwienia. Trzecim „hormonem stresu” jest kortyzol, należący do grupy hormonów sterydowych, którego efekty działania widoczne są dopiero po dłuższym czasie. Kortyzol może zmniejszyć odporność organizmu na insulinę, czego wynikiem zwykle jest cukrzyca (zwiększa u pacjenta ryzyko zawału serca).

5. Drinki energetyzujące podwyższają ciśnienie krwi, zwiększając ryzyko zawału serca i wielu innych chorób układu krążenia. Osoby, które mieszają energetyki np. z wódką, sześć razy bardziej narażone są na palpacje serca. Połączenie alkoholu z napojami energetycznymi jest najbardziej niebezpieczne dla osób, które cierpią na zaburzenia rytmu serca (często ludzie nie są świadomi tego, że mają arytmie serca!). Może u nich dojść do zatrzymania akcji serca, która w większości przypadków kończy się śmiercią.

6. Obserwuje się widoczną korelację pomiędzy nadmiernym spożyciem cukrów prostych, a zapadalnością na nadwagę i otyłość. Wysokie spożycie cukru może także powodować cukrzycę typu II, poprzez zwiększenia insulinooporności, powstanie zaburzeń lipidowych, nadciśnienia tętniczego oraz stany zapalne.