

PRACE ORYGINALNE • ORIGINAL PAPERS

PL ISSN 1734-3402

Ocena przestrzegania zasad prawidłowego żywienia wśród osób po przebytych zawale mięśnia sercowego

Assessment of compliance with the principles of proper nutrition among people with a history of myocardial infarction

WANDA KOMOROWSKA-SZCZEPAŃSKA^{1,2,A,D,E}, MAŁGORZATA KOSIŃSKA^{1,A-G},
EWA BABICZ-ZIELIŃSKA^{1,A}, JOANNA KWIATKOWSKA^{3,E}

¹ Katedra Handlu i Usług Akademii Morskiej w Gdyni

² Katedra Medycyny Rodzinnej Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

³ Klinika Kardiologii i Dziecięcej i Wad Serca Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

A – przygotowanie projektu badania, **B** – zbieranie danych, **C** – analiza statystyczna, **D** – interpretacja danych, **E** – przygotowanie maszynopisu, **F** – opracowanie piśmiennictwa, **G** – pozyskanie funduszy

Streszczenie Wstęp. Zawał mięśnia sercowego jest jedną z najczęstszych przyczyn zgonów. Na rozwój chorób układu krążenia wpływ ma znajomość oraz przestrzeganie zasad zdrowego stylu życia.

Cel pracy. Sprawdzenie świadomości chorych na temat wiedzy o zdrowym żywieniu oraz żywieniu po zawale.

Materiał i metody. Badaniem ankietowym objęto 102 osoby (70 mężczyzn i 32 kobiety) w wieku 40–65 lat po przebytych zawale mięśnia sercowego.

Wyniki. 60% ankietowanych wykonuje pracę umysłową, a ponad 3/4 z nich spędza czas w sposób bierny – przed telewizorem jedząc słone przekąski bądź słodycze (u ok. 9% ankietowanych zawsze są obecne w codziennej diecie), a 90% z nich pali papierosy. Po przebytych zawale 21% ankietowanych zrezygnowała z papierosów. Aż 66% ma świadomość, iż odżywia się w sposób nieprawidłowy, jednak mięso jest głównym produktem codziennej diety wraz z produktami zbożowymi. Główną metodą przygotowywania posiłków jest smażenie (46%), a 86% nie ogranicza spożywania soli. Z przeprowadzonych badań wynika, że dopiero po kolejnym zawale ankietowani wprowadzali zmiany w stylu życia.

Wnioski. Osoby po zawale mięśnia sercowego posiadają podstawową wiedzę na temat prawidłowego żywienia, ale nie zawsze stosują ją w życiu codziennym.

Słowa kluczowe: zawał mięśnia sercowego, styl życia, dieta.

Summary Background. Myocardial infarction is one of the most common causes of death. Knowledge and compliance with a healthy lifestyle has a main impact on the development of cardiovascular diseases.

Objectives. Assessment of the patients' awareness and knowledge about healthy eating and nutrition after a heart attack.

Material and methods. The survey consisted of 102 people (70 men and 32 women) aged 40–65 years after myocardial infarction.

Results. 60% respondents in the survey performed mental work, and more than three-quarters of them spent time in a passive-front of the TV screen and eating sweet and salty snacks (this kind of food is approximately in 9% of the respondents daily diet) and 90% of them smoked cigarettes. 21% of respondents gave up smoking after myocardial infarction. As many as 66% are aware that they eat improperly, however, meat is the main product of the daily diet along with cereal products. The main method of preparing food is frying (46%), and 86% did not restrict salt intake. The study shows that only after the next attack respondents introduced changes in life style.

Conclusions. Patients after myocardial infarction have a basic knowledge of proper nutrition, but do not always stick to it in everyday life.

Key words: myocardial infarction, lifestyle, diet.

Wstęp

Choroby układu krążenia są jedną z najczęstszych przyczyn zgonów. Wśród czynników powodujących zaburzenia w układzie krążenia należy wymienić te, które wpływają na prawidłową kondycję serca. W tej grupie znajduje się niepalenie papierosów, przestrzeganie zasad prawidłowego żywienia, a także dbanie o zachowanie aktywności fizycznej [1, 2].

Cel pracy

Celem badań było sprawdzenie świadomości chorych na temat wiedzy o zdrowym stylu życia, w tym po zawale mięśnia sercowego. Dodatkowo ocenie poddano zastosowanie tej wiedzy w życiu codziennym oraz przeanalizowano, czy osoby te wprowadziły zmiany w swoim trybie życia.

Materiał i metody

Badaniem ankietowym objęto 102 osoby (70 mężczyzn i 32 kobiety) w wieku od 40. do ponad 65. roku życia, z wykształceniem średnim, mieszkające w miastach powyżej 50 tysięcy mieszkańców. Każdy z badanych był po przebytych zawale mięśnia sercowego. U 78% respondentów odnotowano choroby dodatkowe: cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, astmę oskrzelową oraz u 68% – otyłość.

Wyniki

Jak powszechnie wiadomo, to właśnie u mężczyzn najczęściej występują choroby układu krążenia oraz zawał mięśnia sercowego. Spowodowane jest to trybem życia, który w dzisiejszych czasach nabrał szybszego tempa. Ponad 66% ankietowanych mieszka w miastach powyżej 50 tysięcy mieszkańców. Dlatego można przypuszczać, iż

większość tych osób narażonych jest na codzienny stres, nieregularny tryb życia, a przede wszystkim spożywanie posiłków wysokokalorycznych, kupowanych w sklepach oraz spożywanie ich w nieregularnych porach. Najczęściej zawał mięśnia sercowego występuje u osób w wieku 50–65 lat (prawie 53% ankietowanych) z wykształceniem średnim lub wyższym. Może to być związane z rodzajem wykonywanego zawodu. Znaczna większość ankietowanych, tj. 60%, wykonuje pracę umysłową, co wiąże się z siedzącym trybem życia oraz ze stresem, który powoduje, że częściej stosujemy różne używki, w tym papierosy (90% ankietowanych). Po przebytych zawałach 21% ankietowanych zrezygnowało z papierosów.

Z badań wynika, że 78% osób spędza czas w sposób bierny – przed telewizorem, jedząc słone przekąski bądź słodkie – u około 9% ankietowanych zawsze są obecne w codziennej diecie.

Pomimo wiedzy o potrzebie ograniczenia tłuszczu w diecie to u 34% respondentów mięso jest głównym produktem codziennej diety wraz z produktami zbożowymi. Jednak aż 66% ma świadomość, iż odżywia się w sposób nieprawidłowy. Główną metodą przygotowywania posiłków jest smażenie (46%), a 86% nie ogranicza spożycia soli.

Należy także wspomnieć, iż u ponad 56% badanych upłynęło więcej niż 4 lata od pierwszego zawału. Znaczenie ma tu także kolejność zawału. Dla znacznej większości badanych, tj. 96%, był to pierwszy zawał mięśnia sercowego, zaś dla 4% – kolejny. Z przeprowadzonych badań wynika, że dopiero po kolejnym zawałach ankietowani dokonali zmian w stylu życia.

Pomimo rosnącej świadomości społeczeństwa na temat zdrowego odżywiania większość badanych przy doborze produktów spożywczych zwraca uwagę przede wszystkim na łatwość zakupu oraz cenę, tylko 2% ankietowanych interesuje się składem produktu. Na pytanie o pierwsze zmiany w stylu życia aż połowa badanych nie zmieniła nic, co mogło by pozytywnie wpłynąć na stan ich zdrowia. Jednak można wnioskować, że ma to związek z nieregularnym trybem życia, codziennym stresem, a przede wszystkim rosnącymi wydatkami, w tym na produkty spożywcze. Wszystko

to wpływa na jakość posiłków, które spożywane są o nieregularnych porach dnia, najczęściej są to posiłki wysokoenergetyczne, wysokotłuszczowe, co ma bezpośredni wpływ na zdrowie – szczególnie na prawidłową pracę mięśnia sercowego.

Dyskusja

Każdy pacjent po przebytych zawałach mięśnia sercowego jest poinformowany o konieczności zrezygnowania z palenia papierosów, nadużywania alkoholu, zmianie siedzącego trybu życia na aktywny – więcej ruchu i to na świeżym powietrzu oraz o zmniejszeniu stresu. Natomiast mniej informuje się pacjentów o przeprowadzeniu zmian w dotychczasowej diecie, która jest bardzo ważna dla utrzymania prawidłowej pracy serca. Z przeprowadzonych badań wynika, że najczęściej wiedza na ten temat pochodzi z prasy i Internetu, a tylko w 5% od dietetyków i lekarzy. W diecie należy zadbać o obecność odpowiednich kwasów tłuszczowych, które mają wpływ na prawidłowe stężenie cholesterolu.

Dla zachowania pełni zdrowia bardzo ważne jest codzienne spożywanie odpowiedniej ilości owoców i warzyw (7–9 porcji). Korzystne jest również częste spożywanie roślin strączkowych, ponieważ zawierają w sobie duże ilości rozpuszczalnego błonnika. Natomiast niewskazana jest dieta wysokotłuszczowa z dużą ilością czerwonego mięsa i nabiału.

Ogólnym przykładem diety zalecanej dla osób, które uprzednio przebyły zawał mięśnia sercowego, jest dieta regeneracyjna. W stosunku do diety podstawowej zawiera ona mniej nasyconych tłuszczów, cholesterolu oraz prostych węglowodanów, a także wprowadza zamiast czerwonego mięsa produkty sojowe oraz ryby [3, 4].

Wnioski

Na podstawie przeprowadzonych badań stwierdzono, że osoby po zawałach mięśnia sercowego posiadają podstawową wiedzę na temat prawidłowego żywienia, ale nie zawsze stosują ją w życiu codziennym.

Piśmiennictwo

1. Kubica J, Sienkiewicz W, red. *Chory po zawałach serca*. Gdańsk: Via Medica; 2008.
2. Brodowski J, Dygas E. Znajomość czynników ryzyka chorób układu krążenia wśród pacjentów wybranej poradni medycyny rodzinnej. *Fam Med Prim Care Rev* 2010; (12)3: 591–594.
3. Wieczorek-Chełmińska Z. *Żywność w chorobach serca*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2003.
4. Muller S. *Właściwe i smaczne żywność po zawałach*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL; 2004.

Adres do korespondencji:

Dr n. med. Wanda Komorowska-Szczepańska
Katedra Medycyny Rodzinnej GUMed
ul. Dębinki 2
80-211 Gdańsk
Tel.: 604 77-29-64
E-mail: wkomorowska@gumed.edu.pl

Praca wpłynęła do Redakcji: 28.02.2013 r.

Po recenzji: 25.03.2013 r.

Zaakceptowano do druku: 10.04.2013 r.