

Starostlivosť o zdravie srdca počas pandémie

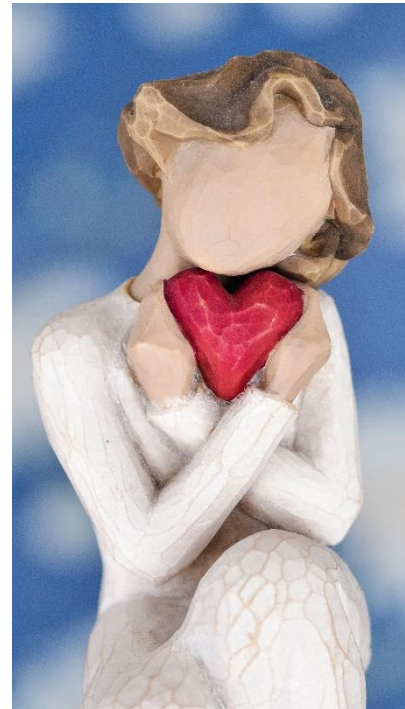
Článok je voľným prekladom článku Univerzity Loma Linda (originál v angličtine): <https://news.llu.edu/health-wellness/nurturing-heart-health-during-quarantine>
Napriek tomu, že článok je z USA, fakty a rady v ňom sú aplikovateľné aj pre nás.

Ochorenie COVID-19 a opatrenia voči šíreniu koronavírusu čoraz viac presúvajú aktivity súvisiace s prácou, cvičením a voľným časom z vonkajšieho prostredia a verejných priestranstiev do domova. To podnietilo rozvoj niektorých nezdravých návykov, ako je napr. zníženie fyzickej aktivity.

Niektoré jednoduché zmeny v životnom štýle však môžu časom zlepšiť zdravie nášho srdca, napriek problémom súvisiacich s pandemiou, uvádza [Jason Hoff](#), MD, intervenčný kardiológ na [Loma Linda University International Heart Institute](#).

Varte uvedomelo

Trendy v potravinárskom priemysle od vypuknutia pandémie svedčia o zmene stravovacích návykov, ktoré súvisia s tým, že sa zdržiavame viac doma. Reštaurácie sa prispôbili na predaj „cez okienko“ alebo na doručovanie jedál. Celkovo došlo k významnému nárastu popularity donášky potravín. Jednotlivci, páry i rodiny sa uchýlili k rýchlym a pohodlným spôsobom zabezpečenia potravín a hotových jedál.



Obrázok od Bluehouse Skis z Pixabay (orezaný)

Keď však trávime viac času doma, môže na tom byť aj niečo pozitívne. Hoff hovorí: „Máme viac času a flexibility na prípravu zdravých jedál. Toto je najlepší čas na varenie ako hobby.“

Odporúča zamerať sa na celú (málo priemyselne spracovanú) rastlinnú [stravu](#), ktorá je najlepšia pre zdravie srdca. Tento spôsob stravovania sa [vyhýba mäsu](#), mlieku a mliečnym výrobkom a potravinám, ktoré sú výrazne spracované. Uprednostňuje celozrnné obilniny, orechy, ovocie a zeleninu. Pretože množstvo Američanov nie je zvyknutých jesť celú rastlinnú stravu, rázna [zmena stravovania](#) môže byť pre nich nepríjemná. Ale Hoff radí robiť malé postupné kroky, ktoré zabezpečia dlhodobý úspech.

„Ak sa rozhodnete pre 100-percentnú zmenu výživy a životného štýlu, ale nevytvoríte si postup a podporu na jej udržanie, bude to veľmi ťažké a budete náchylnejší na vyhorenie,“ hovorí.

Rovnako ako pri každej podstatnej zmene života, podpora od partnera alebo iných členov rodiny ochotných zmeniť stravovacie návyky, je nápomocná k trvalému úspechu.

Jesť doma zdravo, obzvlášť s rodinou a deťmi, je vecou plánovania a rozvrhnutia času. Pre niektorých je jednoduchšie pripraviť si jedlo na týždeň cez víkend, zatiaľ čo iní si vyhradzujú čas na varenie každý deň.

„Zvyčajne hovorím pacientom, aby sa pozreli na to, čoedia v priebehu týždňa alebo dvoch, vybrali si najmenej zdravé jedlo a nahradili ho receptom, ktorý je založený na celých rastlinných potravinách,“ hovorí Hoff. „Ak vám toto jedlo chutí, ponechajte si ho v jedálničku a postupne prepracujte všetky svoje jedlá, aby boli zdravšie. Časom to prinesie úžitok.“

Často sa hýbte

Aj keď pokušenie zanedbávať doma pohyb môže byť silné, Hoff uistuje, že existuje veľa príležitostí na udržanie si zdravia srdca pre vás aj vašich blízkych. Tí, ktorí pracujú z domu, môžu mať úžitok z návyku na cvičenie, ktorý je trvalejší prispôbením svojho pracovného prostredia alebo rutiny tak, aby zahŕňal pravidelný pohyb.

Bežecký pás alebo mini stacionárny bicykel umiestnený pod stolom vás môžu udržať v pohybe počas celého pracovného dňa. Podobne aj navyknutie si na pravidelné 5-10 minútové prestávky každú hodinu, ktoré sú využité na cvičenie, napr. kliky, skákanie a iné aktivity na „rozhybanie“ krvného obehu a srdca. Ak máte deti, môžete sa jednoducho naháňať po dvore, alebo si urobiť v byte priestor na hravé zápasenie a iné cvičenie. To môže zahŕňať všetok pohyb, ktorý potrebujete. Hovorí, že takýto spôsob je ideálny, pretože udržiavanie pohybu po celý deň je zdravšie ako len jeden druh cvičenia, napr. beh, raz za čas a potom dlhý čas v kuse sedieť.

„So streamovacími službami a televíziou je také jednoduché sedieť na gauči a nechať sa zabávať, alebo dať svojim deťom telefón, či tablet,“ hovorí Hoff. „Ale potrebujeme sa čo najviac odpojiť, ako je to len možné, zostať aktívni s deťmi, ísť von na víkendové túry alebo prechádzky po okolí.“

Dávajte si na seba pozor

Hoff vraví, že zdravie srdca je záležitosťou vyváženej a komplexnej. Dajte dôraz na duševné zdravie zabezpečením dostatku kvalitného spánku a zvládaním stresu prostredníctvom fyzického cvičenia, duševného stíšenia (meditácie) alebo ďalších relaxačných aktivít. Zostať v spojení s priateľmi a rodinou prostredníctvom technológií je tiež kľúčom k emočnému zdraviu. Ak človek trpí duševne, často to vplýva na jeho fyzické zdravie.

Osvojenie si ktorejkoľvek z týchto zmien v životnom štýle alebo ich kombinácia zaručene zlepší zdravie srdca vás a vašich blízkych. Ak si nie ste istí, kde začať, možno by ste mohli najskôr preskúmať, čo je potrebné zlepšiť vo vašej strave.

Hoci je ťažké merať, ako zdravé návyky prospievajú srdcu a zabraňujú srdcovým ochoreniam, všimnite si, že malé zmeny, ako sú hladina energie, nálada a zmeny na pokožke môžu ponúknuť určité indície.

„Každý má pravdepodobne v niečom problém,“ tvrdí Hoff. „Vyžaduje si to trochu sebaskúmania, ale keď urobíte postupné zmeny, vaše srdce sa vám poďakuje.“