

# Nacisk na serce

**Szkodzą mu szminki, dezodoranty i smog nad miastem. Nie pomagają – wbrew utartym opiniom – ani wino, ani gorzka czekolada. Najnowsze badania na temat serca mogą przyprawić o palpację.**

ANNA SZULC

**J**eśli tost, to tylko z margaryną, jeśli jajko, to od kury z wolnego wybiegu, a deser zawsze kakaowy. Przecież już jedna dziennie kostka ciemnej czekolady – przekonywali nas dotąd badacze – zmniejsza ryzyko rozwoju chorób serca nawet o 35 proc. A wypita przed snem lampka ulubionego chianti zwiększy stężenie dobrego cholesterolu HDL.

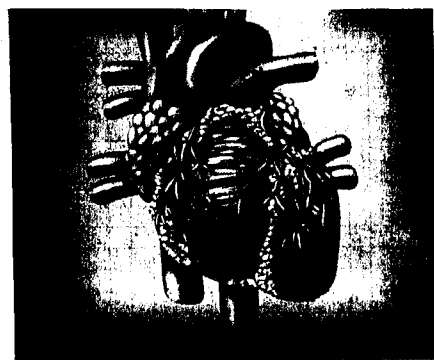
Małe przyjemności miały przynosić duże korzyści dla serca. – Niestety, nie możemy polecać ciemnej czekolady. Ani jako środka zapobiegawczego, ani jako leku na choroby układu krążenia – przyznał pod koniec sierpnia dr Steffen Desch z University of Leipzig Heart Centre w Niemczech. Wyjaśnił, że poprzednie badania były przeprowadzone wadliwie. Tak jak i te dotyczące cudownych właściwości wina. Australijscy naukowcy już w ubiegłym roku alarmowali, że ponad połowę zgonów na świecie powodują choroby sercowo-naczyniowe mające związek z alkoholem. W raporcie badacze stwierdzili, że szkodliwe skutki picia wina przeważają nad jego zaletami.

To jeszcze nie koniec złych wiadomości. Amerykańscy badacze ogłosili, że kolejną przyczyną problemów kardiologicznych ludzkości może być popularny składnik pomadek do ust, mydeł i dezodorantów, a nawet preparatów na trądzik. Mowa o triklosanie, substancji o działaniu bakteriobójczym, który pod lupę wzięli uczeni

z uniwersytetów w Kalifornii i Kolorado. – Istnieje duże ryzyko, że przebadany przez nas związek ma zgubny wpływ także na ludzkie serce – przyznał w sierpniu po zakończeniu badań główny ich autor prof. Isaac Pessah z Uniwersytetu Kalifornijskiego. Jak zgubny?

– Substancje takie jak triklosan zmieniają strukturę mięśnia sercowego, upośledzają jego czynności – wyjaśnia „Newsweekowi” dr Henryk Różański z Laboratorium Biologii Przemysłowej i Eksperymentalnej PWSZ w Krośnie, który od lat prowadzi badania nad właściwościami toksycznymi kosmetyków. Przed triklosanem ostrzeża od dawna, przypominając, że to substancja spokrewniona z pestycydami. Tymczasem triklosan wciąż dodaje się do preparatów dla dzieci, np. zasypek na skórę. Największy problem z triklosanem polega na tym, że w praktyce nie jesteśmy w stanie skontrolować dawek substancji, które wraz z różnymi preparatami wchłaniamy na co dzień. Choć udało się wyliczyć, że przeciętna kobieta zjada w ciągu życia ok. półtora kg szminki. Czy może to mieć wpływ na jej serce?

Prof. Piotr Podolec, szef Kliniki Chorób Serca i Naczyń Collegium Medicum w Krakowie, uważa jednak, że do części pojawiających się w mediach nowinek na temat profilaktyki chorób serca powinniśmy podchodzić z dystansem. – Coś, co przez lata uznawaliśmy za zdrowe, nieoczekiwanie staje się szkodliwe albo na od-



wrót, nie tyle za sprawą rzetelnych badań, ale, niestety, pod naciskiem producentów – ostrzeża kardiolog. I dodaje: – Problem polega na tym, że co jednym służy, innym niekoniecznie. Choćby alkohol. Absolutnie nie mogą go pić osoby np. z uszkodzoną wątrobą, trzustką i z uszkodzonym mięśniem serca tzw. kardiomiopatią, ale zdrowy człowiek może po niego sięgać.

## Na pomoc zawałowcom

Co roku w Polsce zawał dotyka ponad 100 tys. osób. W sumie na choroby układu krążenia umiera prawie co drugi Polak. Także i dlatego, że zaledwie 5 proc. z nas potrafi prawidłowo wskazać wszystkie podstawowe czynniki ryzyka chorób serca, takie jak nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, palenie papierosów, otyłość, brak ruchu czy stres. Tylko 3 proc. ma świadomość, że na serce fatalnie wpływa nadciśnienie. To właśnie brak wiedzy spotęgowany przez coraz większy chaos informacyjny spowodował, że w 2005 r. towarzystwa medyczne (m.in. kardiologów, diabetologów, neurologów, internistów, pediatrów i lekarzy rodzinnych) stworzyły Polskie Forum Profilaktyki Chorób Układu Krążenia (PFP). Forum stawiane dziś w Europie za wzór. – Klóciliśmy się ze sobą przez pięć lat, bo wcale nie jest łatwo pogodzić zalecenia lekarzy z wielu dziedzin – uśmiecha się prof. Podolec, z którego inicjatywy forum powstało. Ostatecznie ponad 200 specjalistom udało się wypracować wspólne zasady, jakimi kierować się powinni Polacy, by chronić serce. Te zasady PFP opublikowało dwa lata temu, wiele wskazówek możemy również znaleźć na stronie internetowej [www.pfp.edu.pl](http://www.pfp.edu.pl). Ciekawostką jest, że na stronie każdy z nas może za pomocą tzw. Karty Ryzyka SCORE w oparciu o racjonalne, sprawdzone przesłanki ocenić swoje ryzyko zgonu z powodu chorób układu krążenia. ■