

Aktywność fizyczna w prewencji chorób sercowo-naczyniowych pracowników z branży IT – opis przypadku

Aleksandra Żołyński¹, Patryk Brzuchacz²
¹Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Medyczny
²Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Matematyczno-Przyrodniczy



Wprowadzenie

Choroby sercowo-naczyniowe (CVD) są ogólnym pojęciem, które obejmuje zaburzenia w obrębie serca i/lub układu naczyń krwionośnych. Są następstwem ponad połowy przedwczesnych zgonów zarówno w Polsce, jak i na świecie. Obserwowany obecnie rozwój technologii spowodował, iż obciążenie wysiłkiem fizycznym większości społeczeństwa znacznie się zmniejszyło. Brak ruchu oraz długotrwała praca w trybie siedzącym wiąże się ze zwiększonym ryzykiem chorób układu krążenia.

Przedstawiono opis przypadku 25 letniego pracownika firmy programistycznej z wysokim ryzykiem nadciśnienia tętniczego. Schorzenie to jest najpowszechniejszą chorobą cywilizacyjną, będącą najczęstszą przyczyną powikłań sercowo – naczyniowych, pomimo, że przez dłuższy czas może nie dawać żadnych niepokojących objawów.



Opis przypadku

U 25 letniego programisty, pracownika branży IT 08.01.2020 roku rozpoznano wysokie ryzyko nadciśnienia tętniczego (wyliczone z kilku pomiarów dokonanych podczas dwóch różnych wizyt u lekarza).

Podczas wywiadu stwierdzono: nadwagę spowodowaną brakiem ruchu, z powodu długotrwałej pracy w trybie siedzącym, bóle kręgosłupa i kończyn dolnych, nieodpowiednio zbilansowaną dietę (posiłki wysoko przetworzone, duża ilość słodkich napojów, znikoma ilość owoców oraz warzyw). Mężczyzna potwierdził, że z objawami takimi jak: bóle głowy zlokalizowane w okolicy potylicznej, uczucie kołatania serca, bóle klatki piersiowej czy zaburzeniami snu wraz częstym oddawaniem moczu w nocy zmagał się od roku. Nie leczył wspomnianych objawów oraz nie przyjmował żadnych leków. Nie ustalono chorób współistniejących i predyspozycji genetycznych do wystąpienia chorób układu krążenia. Odnotowano fakt stosowania używek, w tym alkoholu, a także palenia tytoniu.

W badaniu fizykalnym zmierzono ciśnienie tętnicze, którego wartości wynosiły: 157/99 mm Hg, masa ciała 92 kg, wzrost 185 cm, indeks masy ciała (ang. Body Mass Index – BMI) 26.9 kg/m² wykazał nadwagę.

Podstawowe badania laboratoryjne były w granicach normy. Pracownikowi zalecono zrezygnowanie z nałogów (palenia papierosów, picia alkoholu), konsultację u dietetyka oraz niezwłoczne wzmożenie aktywności ruchowej.

Najbardziej spektakularne wyniki w związku z chorobami układu krążenia występują przy regularnym i długotrwałym wysiłku fizycznego o charakterze wytrzymałościowym (dynamicznym, tlenowym), 4–5 razy na tydzień i o czasie trwania, co najmniej 30 minut w jednej sesji.

25 latek codziennie dokonywał pomiaru ciśnienia tętniczego krwi za pomocą ciśnieniomierza naramiennego automatycznego, a wyniki zapisywał przy użyciu smartfonu w aplikacji „Ciśnienie krwi – my diary”.

Wyniki

Data	15.01.2020	16.01.2020	17.01.2020	18.01.2020	19.01.2020	20.01.2020	21.01.2020
Wartości ciśnienia * [mmHg]	156/97	140/91	139/89	137/86	139/89	142/92	134/86

Tabela nr 1. Analiza pomiaru ciśnienia tętniczego krwi po tygodniu od zmiany stylu życia w miesiącu styczniu 2020 roku [opracowanie własne].

Data	15.03.2020	16.03.2020	17.03.2020	18.03.2020	19.03.2020	20.03.2020	21.03.2020
Wartości ciśnienia * [mmHg]	130/88	128/84	127/83	137/86	134/86	129/84	125/84

Tabela nr 2. Analiza pomiaru ciśnienia tętniczego krwi w miesiącu marcu 2020 roku [opracowanie własne].

Podsumowanie i wnioski

Duże rozpowszechnienie chorób układu sercowo-naczyniowego jest w dużej mierze spowodowane małą świadomością na temat czynników ryzyka w społeczeństwie, w tym osób młodych.

Siedzący tryb życia, który jest związany z niedostatecznym poziomem aktywności fizycznej, został uznany, jako pewny i niezależny czynnik ryzyka rozwoju chorób sercowo naczyniowych.

Regularna kontrola ciśnienia tętniczego w warunkach domowych pozwala zauważyć wszelkie oznaki choroby oraz zwiększyć skuteczność ewentualnego leczenia, zapobiegając tym samym licznym komplikacjom. W długotrwałej obserwacji zaleca się 1-2 pomiary tygodniowo.

Zmiana stylu życia wpłynęła na poprawę zdrowia u pracownika korporacji; masa ciała uległa redukcji, a ciśnienie tętnicze krwi obniżyło się. Podczas długotrwałej pracy siedzącej bardzo ważne są kilkuminutowe przerwy i odpowiednio zbilansowana dieta, gdyż ma istotny wpływ w prewencji oraz wyrównaniu nadciśnienia tętniczego.

Regularnie uprawiany sport przynosi wszechstronne korzyści dla całego organizmu. Wysiłek fizyczny jest szczególnie ważnym i skutecznym sposobem zapobiegania schorzeniom kardiologicznym jak i zachowania sprawności fizycznej. Profilaktyka chorób układu krążenia jest rozsądnym krokiem w kierunku zdrowego oraz aktywnego życia.

