



Monitoring serca na bombie

Nie bajki, nie czary - nauka.

Kontroluj i sprawdzaj, żeby Ci nie anulowało subskrypcji na życie.

Co minimum raz na 6-9 miesięcy:

- **ECHO SERCA (USG serca)** – sprawdź frakcję wyrzutową (EF), grubość ścian, przerost lewej komory
- **EKG** – rytm, przewodzenie
- **Ciśnienie krwi rano i wieczorem** przez min. 5 dni (jeśli 140/90+ → reagujesz)
- **NT-proBNP** – marker przeciążenia serca
- **Hematokryt (HCT) i hemoglobina (Hb) i erytrocyty (RBC)** – gęstość krwi
- **Lipidogram (HDL, LDL, TG)** – cholesterol to nie żart (HDL minimum 25!!!)
- **Kreatynina + GFR** – bo serce nie lubi nerek w rozsypce

Nie tylko badania – realne działania:

- **Tadalafil 2.5–5 mg** (obniża ciśnienie, działa naczyniowo)
- **ASA 75 mg** jeśli masz wysoki HCT (ale tylko po konsultacji)
- **Omega-3 1500-2000 mg EPA**
- **Flebotomia**, jeśli HCT >53–54% + Hb i RBC wysoko
- **Nawodnienie i sen** → 3-4l minimum + >6 godzin snu
- **Nie pakuj się w stres + stymulanty** bez kontroli tętna

CO DALEJ?

Nie zgaduj. Zrób z tego realną zmianę.

U mnie nie ma ogólników i wróżenia z fusów .

Przejrzysz badania → ja powiem Ci, co dalej.

Konsultacja 1:1 = konkretna analiza, plan działania i odpowiedzi na Twoje pytania.

Napisz w DM na Instagramie lub TikToku:
„PDF + Konsultacja”

Chcesz szybciej? Wbij od razu na termin:
<https://calendly.com/czernikiewicz-jakub/30min>