

ПРЕВЕНЦИЈА

болести срца и крвних судова



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батућ”

БОЛЕСТИ СРЦА И КРВНИХ СУДОВА



У ове болести се убрајају: акутна и хронична реуматска болест срца, болести узроковане повишеним крвним притском (хипертензија), исхемијске болести срца (ангина пекторис, срчани удар), болести крвних судова мозга (мали мождани удар, велики мождани удар) и друге болести срца и крвних судова.

Најучесталија болест срца и крвних судова је повећан крвни притисак. Он је одговоран за настанак више од 50% свих болести срца и крвних судова и један од најзначајнијих фактора ризика за настанак можданог удара.

Исхемијске болести срца и болести крвних судова мозга највише погађају радно-активно становништво. Најчешћи разлог за настанак ових болести је атеросклероза. Процес атеросклерозе доводи до сужавања артеријских крвних судова на појединим местима. Иако спор и прогресиван, овај процес може брзо да напредује под утицајем фактора ризика везаних за начин живота: пушење, физичку неактивност, неправилну исхрану, гојазност, повећане масноће у крви, повећан шећер у крви.

Када постоји више фактора ризика истовремено, њихов заједнички ефекат се не сабира, већ се множи!

Променом начина живота особа може значајно да утиче на факторе ризика!



Пушење је најзначајнији појединачни фактор ризика за настанак болести срца и крвних судова.

Пушачи имају двоструко већи ризик за појаву срчаног и možданог удара, у поређењу са непушачима. Ризик је већи уколико је особа почела да пуши пре 16. године живота. Жене пушачи су под посебно високим ризиком за појаву срчаног удара у односу на мушкарце.

Многи људи престану да пуше тек када им је здравље нарушено у толикој мери да савремена медицина не може да им помогне. Многи пушачи не желе да престану да пуше ни онда када се њихова најближа околина забрине за њихово здравље.

Много је лакше да се престане са пушењем уз подршку породице, пријатеља, послодавца и окружења. Помоћ могу да пруже и саветовалишта.



Повезана је са факторима ризика који су одговорни за настанак болести срца и крвних судова.

Исхрана богата засићеним мастима (животињског порекла), недовољан унос рибе, недовољан унос воћа и поврћа, производа од целог зрна житарица и црног брашна, нередовни оброци, често коришћење „брзе хране” су одговорни за настанак гојазности, шећерне болести, повишених масноћа у крви и повећаног крвног притиска. Гојазност у детињству и младости је предуслов за развој многих хроничних болести у каснијем животу.

Променом навика у исхрани, односно избором намирница, начином припреме оброка, коришћењем 1 равне кафене кашичице соли на дан и одржавањем нормалне телесне тежине, могуће је утицати на друге факторе ризика.

За добро здравље срца и крвних судова препоручује се и принцип „5x5” тј. комбиновање 5 порција поврћа и 5 порција воћа различитих боја у току дана.

**ЈЕДНА ПОРЦИЈА = 80 г = БИЛО КОЈЕГ
ОД НАВЕДЕНОГ ВОЋА И ПОВРЋА**

1 јабука или крушка или наранџа средње величине, или друго воће сличне величине

3 шљиве или другог воћа сличне величине

1 парче диње или ананаса

3 препуне кашике поврћа (свежег или куваног)

3 препуне кашике махунарки (пасуља, сочива)

3 препуне кашике воћне салате или компота

1 препуна шака грожђа, вишања или бобичастог/јагодичастог воћа

1 чаша (150 мл) свеже цеђеног воћног сока или сока од поврћа и воћа (нпр. цвекла, шаргарепа и јабука)

Правилна исхрана треба да буде саставни део живота сваког човека.

ФАКТОР РИЗИКА – ФИЗИЧКА НЕАКТИВНОСТ

Физичка неактивност значајно доприноси старењу крвних судова.

Она је одговорна за скоро сваки пети случај болести срца и крвних судова и скоро сваки четврти случај срчаног удара. Представља и фактор ризика за настанак гојазности, шећерне болести и повећаног крвног притиска.

Најчешћу заблуду представља мишљење да редовна физичка активност захтева много времена и новца.

За побољшање здравља у целини довољни су: шетња у природи или парку, вожња бицикла, рад у башти, вежбе истезања (аеробно вежбање) и то у трајању од 30 минута дневно.

Иако је физичка активност за већину особа потпуно безбедна, некада је потребно консултовати лекара о томе који је вид физичке активности најповољнији у односу на здравствено стање.



Вид активности

Сагоревање калорија */30 минута

Џогинг (12 km/h)	455
Пливање	279
Џогинг (8 km/h)	268
Аеробно вежбање	246
Плес	208
Тенис	205
Вожња бицикла (10 km/h)	201
Вожња скејта	163
Шетња (6 km/h)	160
Шетња (3 km/h)	92
Кућни послови	92

* Наведене бројчане вредности се односе на особу тежине од 63 до 68 килограма



Под повишеним крвним притиском сматрају се вредности притиска изнад 140/90 милиметара живиног стуба (mmHg). У више од 80% случајева узрок повишеног крвног притиска није познат (есенцијална хипертензија) и везан је за наслеђе. Ризик за појаву болести срца и крвних судова се удвостучује са сваким увећањем дијастолног (доњег) притиска за 10 mm Hg или са сваким увећањем систолног (горњег) крвног притиска за 20 mm Hg.

СИМПТОМИ И ЗНАЦИ

На самом почетку болести повишен крвни притисак није праћен видљивим симптомима и знацима. Како болест напредује, јављају се симптоми као што су главобоља у потиљачном пределу, осећај тежине у глави, вртоглавица, несвестица, топлина у лицу, крварење из носа, зујање у ушима, лупање срца, несаница...

Повишен крвни притисак јако оптерећује срце и крвне судове, па особе са повишеним вредностима крвног притиска имају троструко већи ризик за појаву инфаркта и шлога.



Ангина пекторис је обољење крвних судова срца (коронарних артерија). Најчешћи узрок ове болести је постојање атеросклеротичних наслага на унутрашњем зиду крвних судова срца. Овај процес почиње у младости, напредује постепено и доводи до делимичног сужења срчане артерије. Услед тога долази до недовољног снабдевања срца крвљу и појаве симптома болести.

Постоје два клиничка облика: стабилна и нестабилна ангина пекторис.

СИМПТОМИ И ЗНАЦИ

Стабилна ангина пекторис

Одликује се пролазним епизодама бола у виду стезања, притиска или печења иза грудне кости који може да се шири у врат, вилице, руке, леђа и стомак. Бол је обично изазван физичким напором, интензивним емоцијама, стресом, изразитом топлотом или хладноћом. Траје до 10 минута и престаје у миру. Ангинозни бол, како се још назива, код исте особе се увек јавља на истом месту и има исти карактер, али може да се разликује по јачини, тежини пратећих симптома и дужини трајања бола. Стабилна ангина може да траје годинама без погоршања и компликација или може да пређе у неки од клиничких облика нестабилне ангине.

Нестабилна ангина пекторис

Овај облик болести прате чести болови у грудима који трају до 20 минута и могу да буду праћени малаксалошћу, презнојавањем и страхом. Настаје када је крвни суд који снабдева срце делимично запушен са атеросклеротичном наслагом која се помера. Бол у грудима обично ничим није изазван и може да се шири у руке, леђа, вилицу, врат и стомак.

Нестабилна ангина пекторис је претеча срчаног удара.



Срчани удар настаје када дође до потпуног прекида крвотока кроз срчану (коронарну) артерију. Атеросклеротична наслага на унутрашњем зиду крвног суда, која у потпуности затвори срчани крвни суд, условљава трајно оштећење срчаног мишића.

СИМПТОМИ И ЗНАЦИ

Најчешћи симптом срчаног удара је изузетно јак бол који се јавља иза грудне кости у виду стезања, притиска, пробадања, траје више од пола сата, некада и неколико сати, и шири се према раменима или стомаку, левој руци, вилици или лопатицама. Бол често започиње у току физичког напора или емоционалног стреса и праћен је отежаним дисањем или кратким дахом, малаксалошћу, муком, повраћањем, узнемиренешћу.

Код жена се чешће јавља бол у стомаку или бол у лопатицама и вилици, кратак дах, мука, гађење, повраћање.

Особе које дуже време болују од шећерне болести, приликом срчаног удара могу да осете веома благ бол или да га уопште немају. У овој ситуацији постоји опасност да се срчани удар открије онда када буде сувише касно.

ВЕЛИКИ МОЖДАНИ УДАР

Велики мождани удар је обољење узроковано поремећајем мождане циркулације. Најчешћи узроци су прскање неке мождане артерије или запушење артерије крвним угрушком на месту промене зида крвног суда.

СИМПТОМИ И ЗНАЦИ

Најчешћи симптом је изненадни осећај слабости у лицу, у руци или нози, чешће на једној страни тела. Остали симптоми се односе и на изненадну појаву:

- одузетости једне стране лица, руке или ноге на једној страни тела
- конфузије (особа не зна где се налази), отежаног или неразговетног говора
- тешкоће са видом (једностано или обострано)
- отежаног кретања, вртоглавице, губитка равнотеже и координације
- јаке главобоље, без претходног узрока
- несвестице или потпуног губитка свести.



МАЛИ МОЖДАНИ УДАР

Мали мождани удар или транзиторни исхемични атак (ТИА) настаје као последица делимичног запушења крвних судова мозга.

СИМПТОМИ И ЗНАЦИ

Може да има потпуно исте симптоме и знаке као и велики мождани удар, али су они блажи и трају краће време, обично краће од 1 сата. Каже се да је мали мождани удар претеча великог можданог удара и због тога треба да се озбиљно схвати и лечи.

ПОВИШЕН КРВНИ ПРИТИСАК — ПРЕВЕНЦИЈА И ЛЕЧЕЊЕ

Иако на наслеђе не може да се утиче (у случају тзв. есенцијалне хипертензије), може да се утиче на сопствено понашање. Редовна контрола крвног притиска код изабраног лекара, узимање лекова према упутству лекара и усвајање здравих стилова живота, основни су кораци у спречавању пораста крвног притиска (хипертензивна криза) и његових компликација (мождани удар, срчани удар).

Нагли скок крвног притиска, обично и систолног и дијастолног (хипертензивна криза) је озбиљно, животну угрожавајуће стање и захтева хитну интервенцију лекара.



АНГИНА ПЕКТОРИС — ПРЕВЕНЦИЈА И ЛЕЧЕЊЕ

Ниједан бол у грудима не сме да се препусти случају. Иако поједина стања и болести, који се крију иза бола у грудима нису животну угрожавајућа, одређене болести које прати бол у грудима (попут нестабилне ангине) могу да угрозе живот.

Зато лекар треба да утврди узрок сваког бола у грудима.

Стабилна ангина захтева доживотно лечење и сарадњу болесника са изабраним лекаром. Нестабилна ангина је ургентно стање и у случају сумње на напад или појаву карактеристичних болова, неопходно је да се позове служба хитне медицинске помоћи. Након постављене дијагнозе и ова врста ангине захтева доживотно лечење.

Усвајање здравих стилова живота помаже особама оболелим од ангине пекторис.

СРЧАНИ УДАР – ПРЕВЕНЦИЈА И ЛЕЧЕЊЕ

У случају појаве бола иза грудне кости, који траје дужи од 20 минута, неопходно је да се позове служба хитне медицинске помоћи.

Упркос сазнању да постојећи симптоми, а нарочито бол у грудима, указују на срчани удар, више од 30% особа умире пре доласка у болницу. Више од 50% свих смрти од срчаног удара настаје у првих сат времена од појаве симптома.

Срчани удар је ургентно стање и захтева хитну интервенцију лекара.

Време од појаве бола до тренутка примењене терапије од стране лекара пресудно је за поновно успостављање крвотока кроз срчани мишић.

Уколико се болесник јави у року од један сат од времена настанка бола, срчани мишић може да буде спашен.

Након постављене дијагнозе, потребно је доживотно лечење, и доживотна промена животних навика.



МОЖДАНИ УДАР – ПРЕВЕНЦИЈА И ЛЕЧЕЊЕ

Особа која је доживела мали или велики мождани удар често није у стању да сама позове лекара. С друге стране, особама из непосредног окружења неки од ових симптома не изгледају озбиљно. Међутим, они се морају озбиљно схватити, јер може доћи до даљег развоја можданог удара.

Зато особа из непосредне близине онога који је доживео мождани удар, мора да позове службу хитне медицинске помоћи.

И велики и мали мождани удар су ургентна стања и захтевају хитну интервенцију лекара. За поновно успостављање крвотока кроз крвне судове мозга пресудна су прва три сата од настанка можданог удара, јер у том периоду примењена терапија даје најбоље резултате.

Након постављене дијагнозе, потребно је доживотно лечење и доживотна промена животних навика.

ШТА МОЖЕТЕ ДА УРАДИТЕ ЗА СЕБЕ?



ПРЕСТАНИТЕ ДА ПУШИТЕ!

Не излажите се дуванском диму ни у животном ни у радном простору. Годину дана након престанка пушења, ризик за настанак срчаног удара биће преполовљен, а вратиће се на нормалу за 15 година.

БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ!

Само 30 минута свакодневне шетње може значајно да унапреди здравље вашег срца и ваше здравље уопште. Свакодневна полчасовна шетња брзим ходом смањује ризик од срчаног удара за 18%, а од можданог удара за 11%.

НЕКА ПРАВИЛАНА ИСХРАНА БУДЕ САСТАВНИ ДЕО ВАШЕГ ЖИВОТА!

„Обојите” сваки дан различитим воћем и поврћем. Припремајте рибу за ручак барем једном недељно јер риба, посебно она из морских дубина штити крвне судове.

ПОСЕТИТЕ ИЗАБРАНОГ ЛЕКАРА!

Ако имате од 19 до 35 година, потребно је да једном у пет година обавите систематски преглед који укључује: општи клинички преглед и преглед по системима, код жена и палпаторни преглед дојки; лабораторијске услуге (крвна слика) и оцена здравственог стања; одређивање додатних медицинских испитивања у зависности од нађеног стања и фактора ризика.

Ако сте старији од 35 година потребно је да систематски преглед обавезно урадите сваке друге године.

ЧИЊЕНИЦЕ

Повишен крвни притисак одговоран је за настанак више од 50% свих болести срца и крвних судова.

Пушење је одговорно за настанак 1/5 свих болести срца и крвних судова, физичка неактивност за 22% исхемијских болести срца, а недовољан унос воћа и поврћа за настанак 20% свих болести срца и крвних судова.

Прекомерна телесна тежина у дечјем узрасту повећава ризик за настанак срчаног и можданог удара пре 65. године живота за 3 – 5 пута.

Особе које истовремено пуше, једу мање од три порције воћа и поврћа на дан и физички су активне мање од 2 сата недељно, имају 3 пута већи ризик умирања од болести срца и крвних судова, или рака, 4 пута већи ризик умирања од осталих узрока смрти и укупни ризик умирања као када би биле старије 12 година од особа које немају наведене факторе ризика.

Чак 50% оних који умру од хроничних болести, у које спадају и срчани и мождани удар, су у периоду продуктивног живота између 15 и 69 година.

Скоро 80% превремене смртности може да се спречи правилном исхраном, редовном физичком активношћу и избегавањем дувана.



Индекс телесне масе (ИТМ)

< 18,5 Потхрањеност

18,5 – 24,9 Нормална телесна тежина

25,0 – 29,9 Повећана телесна тежина

>30,0 Гојазност

Формула за израчунавање ИТМ

$$\text{ИТМ (kg/m}^2\text{)} = \frac{\text{Телесна тежина (у килограмима)}}{\text{Телесна висина}^2 \text{ (у метрима на квадрат)}}$$

Индекс телесне масе = Body Mass Index

Едукација становништва о факторима ризика
за настанак кардиоваскуларних болести и значају
превенције и раног откривања болести



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут”