

Dr Katarina Milićević
Dom zdravlja Požarevac

KOJI SU RIZICI ZA NASTANAK KARDIOVASKULARNIH BOLESTI I KAKO IH SPREČITI

Kardiovaskularne bolesti predstavljaju vodeći uzrok smrti u većini razvijenih zemalja -49% od svih uzroka smrti (u ženskoj populaciji 43% a u muškoj 55%) a kako su ovi podaci iz 2005. godine, smatra se da ove vrednosti u ovom trenutku mogu biti još i lošije. Srbija je, na žalost, u vrhu ove crne evropske statistike smrtnosti od KVB

U kardiovaskularne bolesti ubrajamo ishemijsku bolest srca, ishemijsku bolest cerebrovaskularnog sistema i perifernu arterijsku okluzivnu bolest.

Za ovu grupu oboljenja poznati su faktori rizika:

- visok LDL holesterol u krvi,
- nizak HDL holesterol u krvi
- pušenje cigareta
- neregulisana hipertenzija (vrednosti krvnog pritiska iznad 140mmHg za sistolni i 90mmHg za dijastolni pritisak) ili sam podatak o uzimanju lekova za snižavanje povišenog krvnog pritiska,
- podatak o ranoj porodičnoj istoriji koronarne bolesti srca kod rođaka prvog reda srodstva - npr otac ili majka (za muškarce pre 55 godine a kod žena pre 65 godine), starost (kod muškarca preko 45, a kod žena preko 55 godina)
- Diabetes mellitus
- gojaznost
- nepravilna ishrana
- neadekvatna fizička aktivnost
- stres

Osobe sa nepromenljivim faktorima rizika (pol, starost, nasledni faktori...) su zbog toga pod posebnim nadzorom i kontrolom od strane svojih lekara.

Neki od ovih uzroka su promenljivi faktori rizika, oni na koje je moguće uticati i njihovim kontrolisanjem je moguće prevenirati - sprečiti nastanak ovih bolesti ili sprečiti pogoršanje - napredovanje ovih bolesti (a to su: nepravilna ishrana, gojaznost, fizička neaktivnost, pušenje..)

Zato i nije teško zaključiti da je veoma važno da se prilikom posete izabranom lekaru svakome izmeri obim struka (posebno muškarcima starijim od 45 a ženama starijim od 55 godina), da se izmeri visina i težina i proceni BMI (bodi/mas indeks). Ukoliko izmerena vrednost obima struka bude iznad predviđene, potrebno je, uz konsultaciju sa izabranim lekarom primeniti odgovarajući higijensko-dijetski režim (korigovati ishranu) i praktikovati adekvatnu fizičku aktivnost primerenu starosnoj dobi i zdravstvenom stanju kako bi se sprečio nastanak KVB (kardiovaskularne bolesti). Takođe je važno redovno meriti vrednosti krvnog pritiska i vrednosti šećera i masnoća u krvi i ukoliko su izmerene vrednosti van preporučenih, uz adekvatnu terapiju ili preporuke o ishrani i fizičkoj aktivnosti ili prestanku pušenja, ritike svesti na minimum i sprečiti nastanak bolesti.

REDOVNE KONTROLE I ZDRAV ŽIVOTNI STIL SU REŠENJE KAKO SPREČITI NASTANAK KARDIOVASKULARNIH BOLESTI!!

Literatura:

- Nacionalni vodič za lekare u primarnoj zdravstvenoj zaštiti - Prevenција KVB, novembar 2005.
- Nacionalni vodič za lekare u primarnoj zdravstvenoj zaštiti - Gojaznost, novembar 2004.
- Učestalost metaboličkog sindroma kod osoba sa abdominalnom gojaznošću i njeno povezanost sa kardiovaskularnim oboljenjima, Grupa autora, Scripta medica 2007, 38(1), 19-23 UDC 616.25:616.1

