

Faktori rizika za pojavu bolesti srca i krvnih sudova

### MASNOĆE U KRVI

Najvažniji faktor rizika je povišena koncentracija masnoća u krvi (holesterol i slobodne masne kiseline). Kada se koncentracija holesterola poveća samo za 1%, udvostručuje se opasnost za pojavu srčanog infarkta

### POVIŠEN KRVNI PRITISAK

Visok pritisak je pritisak iznad 140/90 mmHg. Kod ovih osoba rizik za nastanak koronarne bolesti srca je 5 puta veći

### PREKOMERNA TELESNA TEŽINA

Ako je telesna težina umereno povećana u odnosu na idealnu rizik za oboljevanje je 10% povećan. Kod osoba koje imaju 20% veću težinu od idealne rizik za nastanak koronarne bolesti je veći za 50%

### PREMALO KRETANJA

Dva puta je veći rizik za pojavu koronarne bolesti kod osoba koje se ne bave sportom

### ŠEĆERNA BOLEST

#### PUŠENJE

Rizik za iznenadnu srčanu smrt je tri puta veći kod pušača u odnosu na nepušače

#### STAROST

#### POL

Muškarci imaju veću predispoziciju za pojavu srčanih bolesti a kod žena se sa pojavom menopauze taj rizik povećava

#### NASLEDNI FAKTOR

Rizik je značajno veću ukoliko je neko od najbližih rodjaka (roditelji, braća, sestre) imao infarkt ili anginu pektoris

Bolesnik sam može mnogo toga da pomogne. Veliki značaj ima zdrav i srećan život. Svakim faktorom rizika koji uspete da prebrodite je veliki uspeh. Redovna kontrola krvnog pritiska je veoma važna kako bi se povišen krvni pritisak što ranije što ranije otkrio već kod mlađih ljudi

Zdrava ishrana je najvažnija. Neophodno je jesti što više voća i povrća, piti nemasno mleko, jesti hleb od celog zrna (integralni i crni hleb), ribu jesti 2 puta nedeljno, koristiti ulja sa većim procentom nezasićenih masnih kiselina

(maslinovo, suncokretovo), jesti ovsene i ječmene pahuljice svakog dana, orahe, lešnike, bademe minimum 4 puta nedeljno, slatkiše i šećer izbaciti iz upotrebe ili ih jesti u malim količinama, smanjiti masnoće, popiti jednu čašu vina dnevno uz ručak ili večeru, smanjiti unos soli

Nema velikog uspeha za smanjenje gojaznosti i rizika za srčana oboljenja ako se ne sprovodi i redovna fizička aktivnost. Ako do sada niste bili aktivni, krenite u šetnju, po nekoliko minuta svakog dana, pa vremenom povećavajte obim aktivnosti.

Pušenje je jedan od veoma važnih faktora koji dovodi do problema sa svim organima. Kada pušač prestane da konzumira cigarete, posle godinu dana mu se značajno smanjuje rizik za obolevanje od srčanih bolesti i približava se nepušačima.

Savladajte stres, nekada dok nam zdravlje nije oštećeno, nismo ni svesni koliko je to značajno.

Lekar mnogo može da pomogne da uspori lekovima napredovanje koronarne bolesti i problema sa srcem, ali uz saradnju pacijenta i njegove želje da umanja one faktore rizika na koje može da deluje, uspeh je mnogo brži i efikasniji.