



Čimbenici rizika za nastanak srčano - žilnih bolesti

Božica Leško, Lidija Ban, Valentina Sedinić, Ivana Tomašić

KBC "Sestre milosrdnice", Zagreb



Srčanožilne bolesti uzrokovane su aterosklerozom. U svijetu svake godine odnose 17,1 milijuna života, od toga 82% u zemljama s niskim i srednjim prihodima. U Republici Hrvatskoj uzrokom su oko 50% smrti svih umrlih. U nastanku ateroskleroze bitnu ulogu imaju čimbenici rizika.

Čimbenik rizika	Cilj	Preporuka
Pušenje (Nicotinus) Potiče nastanak ateroskleroze	Prestati pušiti	Izbjegavati pasivno pušenje. Program za odvikavanje. Farmakološka terapija - supstitucija nikotina. Prestati pušiti – danas.
Povišeni krvni tlak (Hypertensio arterialis) Povećava rizik srčanog udara i moždane kapi	RR < 140/90 mmHg RR < 135/85 mmHg	Kontrolirati tjelesnu težinu, smanjiti unos soli – max. 5 gr. dnevno. Umjereno konzumirati alkohol, povećati unos voća i povrća, namirnice sa niskim % masti. Farmakološka terapija ako je RR > 140/90. Kod zatajivanja srca i bubrega – započeti liječenje ako je dijastola > 80 mmHg.
Povišene masnoće (Dyslipidemia) Povećavaju rizik KVB bolesti	Ukupni kol. < 5mmol/l LDL < 3,0mmol/l Trigliceridi < 1,7mmol/l HDL > 1,0mmol/l – M > 1,2mmol/l – Ž	Promijeniti prehranu: konzumirati ribu, meso pilećih i purećih prsa, voće, povrće - preporučeni unos zasićenih masti manje od 7% - životinjskog podrijetla. Povećati redovnu fizičku aktivnost, smanjiti tjelesnu težinu. Određivati nivo masnoća u jutro na tašte (najmanje 12h nakon zadnjeg obroka), a kod bolesnika s ACS nakon 24 h.
Šećerna bolest (Diabetes mellitus)	Hba1c < 7% Normalne vrijednosti GUK-a =3,5 – 6,1 na tašte	Odgovarajuća hipoglikemijska terapija – vrijednost jutarnje glikemije približno normalnoj vrijednosti, preporučeni režim prehrane, korekcija drugih faktora rizika, redovna kontrola i regulacija razine šećera u krvi. Redovna suradnja s zdravstvenom službom.
Debljina (Adipositas) Sama za sebe značajan rizik bolesti	BMI 18,5 – 24,9 kg/m2 Umjerenost - kontrolirati unos hrane Raznolikost - različite namirnice Ravnoteža - uskladiti unos i potrošnju energije	Izračunati BMI te obujam struka kod prvog pregleda i tijekom praćenja. BMI < 25 kg/m2 Težina(kg) BMI=----- Visina (m2) Smanjiti obujam struka ako je: M > 94 cm Ž > 80 cm Postupno usvajati pravilne prehrambene navike. Prednost dati voću, povrću i održavati normalnu tjelesnu težinu. Pridržavati se temeljnog načela ravnoteže u ishrani.
Stres i napetost	Što manje stresa – manje žurbe	Izbjegavati ali i pripremiti se na stres. Neka stres ne vlada vama, vi ovladajte stresom. Treba se naučiti prihvaćati stvari koje ne možemo promijeniti.
Prekomjerno pijenje alkohola Rizik; kardiomiopatije i ciroze jetara ...	Izbjegavati prekomjerno pijenje alkohola – ako pijete, pijte umjereno. Prestati piti	Ne preporuča se unos alkohola veći od 1-2 dcl vina dnevno. Piti vodu; unos kod kardioloških bolesnika po preporuci liječnika. Prihvatiti životne i radne prepreke kao izazove za pozitivne promjene.
Fizička neaktivnost	Fizička aktivnost – redovna i dugoročna, dnevno 30 do 45 min	Budite fizički aktivni. Šetnje u prirodi ili jednostavne tjelovježbe. Tjelovježbom i pravilnom prehranom razina kolesterola može se sniziti do 15%, visina krvnog tlaka može se sniziti za 4-9 mmHg,

	Zdravstveni djelatnici	Opća populacija
Ukupno (M/Ž)	103 34 M, 69 Ž	103 34 M, 69 Ž
Pušenje	24 (23%) 6 M (17%), 18 Ž (30%)	24 (23%) 9 M (26%), 15 Ž (21%)
Povišeni lipidi	47 (45%) 21 M (61%), 26 Ž (38%)	32 (31%) 10 M (29%), 22 Ž (32%)
Dijabetes	1 (1%) 0 M (0%), 1 Ž (1,5%)	15 (14,5%) 8 M (23%), 7 Ž (10%)
Hipertenzija	41 (40%) 14 M (41%), 27 Ž (39%)	22 (21%) 12 M (35%), 10 Ž (14%)

- U ispitivanje su uključeni radno sposobni od 20 do 65 g.
- Prosjek pušača podjednak je u obje skupine s nešto većim udjelom pušača među muškarcima u općoj populaciji
- Zdravstveni djelatnici su imali značajno veći udio dislipidemije sa znatno većim udjelom muškaraca.
- Dijabetičara je bilo znatno više u općoj populaciji
- Među zdravstvenim djelatnicima bilo je znatno više hipertoničara

Vrste masnih kiselina	Prehrambeni izvori
Nezasićene (Višestruko nezasićene, Omega-3, Omega-6)	Masline, maslinovo, suncokretovo, biljno ulje, kikiriki, orašasti plodovi (bademi, orasi), lanene sjemenke, avokado, kukuruz, suncokret, sezam, soja, riba, losos, jakobove kapice, srdela, bakalar, skuša, tunjevina...
Zasićene	Meso i proizvodi od mesa, maslac, vrhnje, punomasno mlijeko i mliječni proizvodi, sirevi, majoneza, pržene namirnice, peciva, kokosovo i palmino ulje...
Kolesterol	Iznutrice, suhomesnati proizvodi (salame, hrenovke, kobasice), pašteta, masna mesa, jaja, tvrdi i polutvrdi masni sirevi, tučeno vrhnje, hobotnica, lignje, škampi, dagnje, kamenice ...