

## UKRATKO...

Verovatno smatrate da je bolest srca problem koji se dešava drugim ljudima. Ako ste žena, možda smatrate da Vas pol štiti od srčane bolesti. Ako ste muškarac, možda mislite da ste isuviše mladi da imate ozbiljan srčani problem. Grešite...

Bolest srca je ubica broj jedan u svetu, a i u nas, i kod muškaraca i kod žena. Javlja se i kod osoba srednjih godina kao i kod starijih osoba.

I zato, pređite u akciju!

## Pitanja koja treba da postavite svom lekaru

- Koliki je rizik da ću oboleti od bolesti srca?
- Koliki mi je krvni pritisak? Što to konkretno znači i šta bi trebalo da preduzmem po tom pitanju?
- Koliki mi je holesterol? (U ovo spada ukupan holesterol, LDL, HDL i trigliceridi). Šta to konkretno znači za mene i šta bi trebalo da učinim po tom pitanju?
- Koliki mi je indeks telesne mase (BMI) i obim struka? Znači li to da treba da smanjim težinu zbog svog zdravlja?
- Koliki mi je šećer u krvi i da li to znači da postoji rizik da ću oboleti od dijabetesa? Ako je tako, šta treba da učinim po tom pitanju?
- Koja druga ispitivanja treba da obavim da bih zaštitio svoje srce?
- Kako mi možete pomoći da ostavim pušenje?
- Koliko mi je potrebno fizičke aktivnosti da bih pomogao zaštititi zdravlja svog srca?
- **Koji plan ishrane "zdrav za srce" odgovara meni?**
- Kako da znam da doživljavam infarkt srca? Ako smatram da ga doživljavam, šta treba da učinim?



Grad Novi Sad  
Gradska Uprava za zdravstvo



Dom zdravlja Novi Sad



Institut za kardiovaskularne bolesti Vojvodine  
Sremska Kamenica

## Upoznaj svoj rizik



Vodič za  
**KVALITETAN ŽIVOT**  
pacijenata  
sa bolešću srca

Zdravo srce **MOJ IZBOR**

Ako imate bolesno srce, ili mislite da imate, možete učiniti mnogo toga da zaštitite zdravlje Vašeg srca. Ovaj vodič daje Vam bitne pojedinosti o kontroli bolesti i sprečavanju ozbiljnih oštećenja srčanog mišića. Briga o Vašem srcu je vredna svakog truda. Iskoristite ove informacije da biste već danas preuzeli odgovornost za zdravlje svog srca.

## ■ Šta je bolest srca?

Kada nastane, bolest srca traje celog života, a ako ne promenite svoje dnevne navike, doći će do pogoršanja njegovog stanja. Možete učiniti mnogo toga da biste kontrolisali bolest srca, sprečili prvi ili drugi srčani udar i povećali svoje šanse za dug i vitalan život.

## ■ Faktori rizika

Faktori rizika su zdravstvena stanja ili navike koja povećavaju mogućnost razvoja bolesti ili njenog pogoršanja.

Postoje dve vrste faktora rizika – oni koje ne možete da kontrolišete i oni koje je moguće promeniti. Oni faktori rizika koje je nemoguće izmeniti su – porodična istorija rane bolesti srca i godine života. Kod žena, rizik od bolesti srca se povećava posle 55. godine, dok se kod muškaraca taj rizik povećava posle 45. godine.

Faktori rizika koji se mogu kontrolisati su pušenje (i pasivno pušenje, prekomerna telesna masa /gojaznost, fizička neaktivnost, prekomerno korišćenje alkohola, stres, povišen holesterol i šećerna bolest. Dok je postojanje samo jednog od faktora rizika opasno, postojanje više njih je veoma ozbiljno jer se faktori mogu „udružiti“ i pogoršati efekte jedni drugima.

Svaki faktor rizika je bitan. Većina faktora rizika se, međutim, može kontrolisati promenom stila života, s tim da su ponekad neophodni i lekovi.

## ■ Pregled faktora rizika

**Pušenje/pasivno pušenje** - doprinosi otežanoj cirkulaciji krvi kroz arterije, što može dovesti do srčanog udara. Ne postoji „zdrava količina cigareta“ koje možete popušiti, niti postoji bezbedan nivo udahnutog duvanskog dima. Dobre strane prestanka pušenja osetićete gotovo odmah – nakon nekoliko dana, krvni pritisak pada i nivo kiseonika i ugljen-dioksida u krvi se vraćaju u normalu. Samo

godinu dana nakon prestanka, rizik da dobijete srčanu bolest biće duplo manji. Nije lako prestati, ali ako se napravi plan – organizovani program ili ciljani lekovi, uspeh je zagarantovan. Posavetujte se sa svojim lekarom da bi saznali šta je za Vas najbolje.

Rizik oboljevanja od kardiovaskularnih bolesti postoji i kod nepušača ako pasivno udišu duvanski dim u životnoj i radnoj sredini. Izlaganje dece duvanskom dimu od strane roditelja i ukućana povećava njihov rizik da kasnije u životu obole od kardiovaskularnih bolesti, čak i kada sami ostanu nepušači.

**Visok krvni pritisak (hipertenzija)** - povećava rizik od dobijanja bolesti srca, šloga i srčane slabosti. Čak i malo povećanje krvnog pritiska iznad normale – predhipertenzija – povećava rizik od bolesti srca. Postoji nekoliko načina da svoj krvni pritisak kontrolišete - pridržavajte se plana pravilne ishrane, smanjite unos soli, redovno vežbajte i održavajte normalnu težinu. Ako uzimate alkoholna pića, činite to umereno. Obavezno se obratite Vašem lekaru, da proceni da li je potrebno i uzimanje lekova koji snižavaju krvni pritisak.

**Visok holesterol u krvi** - višak holesterola i masnoća u krvi nagomilava se na zidovima krvnih sudova koji snabdevaju srce. Ovo nagomilavanje, zvano plak, može dovesti do začepljenja.

Holesterol možete smanjiti pridržavajući se plana ishrane „za zdravo srce“ (primeren energetski unos, sa manjom količinom ukupnih i zasićenih masti (primeren energetski unos, sa manjom količinom ukupnih i zasićenih masti i prostih šećera, a povećanim unosom složenih šećera i voća i povrća), plana redovne fizičke aktivnosti, dostizanjem i održavanjem poželjne telesne mase i, ako je potrebno, korišćenjem lekova.

**Prekomerna telesna masa/gojaznost** - prekomerna telesna masa (indeks telesne mase od 25 do 30, BMI – telesna masa (kg) / telesna visina (m)<sup>2</sup> i gojaznost (indeks telesne mase veći od 30) može povećati rizik od dobijanja ne samo bolesti srca nego i drugih hroničnih oboljenja. Čak i mali gubitak telesne mase (za 10 %) pomoći će Vam u smanjenju rizika od bolesti srca. Ako planirate značajnije smanjenje telesne mase, posavetujte se sa lekarom ili kvalifikovanim nutricionistom za pomoć i ne mršavite više od 1 kg nedeljno. Važno je znati da i povećan obim struka (za žene iznad 88 cm a za muškarce iznad 102 cm) predstavlja rizik za kardiovaskularne bolesti, jer govori o rizičnoj

preraspodeli masnog tkiva, čak i kada je indeks telesne mase idealan (od 20 do 25).

**Fizička aktivnost** - čak i ako nemate ni jedan drugi faktor rizika, fizička neaktivnost povećava mogućnost razvijanja nekog od kardiovaskularnih oboljenja. Pokušajte da radite aerobne vežbe umerenog intenziteta bar 30 minuta dnevno, ako ne svakog dana, bar većinu dana u nedelji. U to spada brzo hodanje, dizanje lakih tegova, ali čak i spremanje kuće i dvorišta. Ako je potrebno, 30 minuta podelite na kraće intervale od kojih će svaki trajati bar 10 minuta.

**Šećerna bolest (dijabetes)** - oko dve trećine osoba sa šećernom bolesti umire od oboljenja srca ili oboljenja krvnih sudova. Dijabetes se može otkriti testiranjem šećera u krvi. Ako bolujete od dijabetesa, veoma je važno da ga držite pod kontrolom. Male korekcije u ishrani i povećan nivo fizičke aktivnosti često mogu sprečiti ili odgoditi razvoj šećerne bolesti.

## ■ Preuzimanje inicijative

Prvi korak u poboljšanju zdravlja vašeg srca je upoznavanje sa listom vaših faktora rizika.

Pogledajte odeljak „Pitanja koja treba da postavite svom lekaru“ a zatim preduzmite odgovarajuće mere radi zdravlja svoga srca – prestanite da pušite, pridržavajte se plana ishrane „za zdravo srce“, više se krećite i održavajte normalnu težinu. Počnite već sada da biste osnažili svoje srce!

## ■ Primitite znakove upozorenja

Glavni znaci upozorenja i kod žena i kod muškaraca su:

**Nelagoda u grudima** - većina srčanih udara podrazumeva nelagodu u predelu srednjeg dela grudi koja traje nekoliko minuta. Može biti poput pritiska, stezanja, nadutosti ili bola. Nelagoda može biti ili blaža ili ozbiljna, ali može samo da se javi i nestane.

**Nelagoda u predelu gornjeg dela tela** - u jednoj ili obe ruke, leđima, vratu, vilici ili trbuhu.

**Nedostatak vazduha** – ovaj znak može biti praćen nelagodnom u grudima ili se javiti bez nje.

**Drugi simptomi** - nesаница, malaksalost ili prekomerno znojenje.