

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



# NEVARNOSTI ZA SRCE IN ŽILJE

Rok Accetto  
Mateja Bulc



 KRKA

*Naša inovativnost in znanje  
za učinkovite in varne  
izdelke vrhunske kakovosti.*

*doc. dr. Rok Accetto, dr. med.*

*Klinični center Ljubljana*

*Klinični oddelek za hipertenzijo*

*Bolnica dr. Petra Držaja*

*Vodnikova 62, 1000 Ljubljana*

*prim. asist. Mateja Bulc, dr. med.*

*Zdravstveni dom Ljubljana*

*OE Šiška*

*Derčeva 5, 1000 Ljubljana*

## Bolezni srca in žilja v svetu in pri nas

V zadnjih petindvajsetih letih smo spoznali, da lahko z zdravim načinom življenja preprečimo nekatera bolezenska dogajanja, ki so vzrok za pogostejše obolevanje in prezgodnje umiranje ljudi. V mislih imamo predvsem srčni infarkt, možgansko kap, ledvično odpoved in prizadetost žil drugje po telesu.

V razvitem svetu zato dobiva preprečevanje bolezni (preventiva) vse večji pomen. V **ZDA** so to spoznali pred nami in upravičeno so lahko ponosni na rezultate t. i. preventivnih ukrepov. Obolevnost in umrljivost zaradi bolezni srca in žilja sta se tam v zadnjih petindvajsetih letih zmanjšali za polovico, pričakovana življenjska doba pa se je podaljšala. V **Evropi** se je v zadnjih desetih letih umrljivost zaradi teh bolezni pri ljudeh do 64. leta starosti zmanjšala kar za petnajst odstotkov. **Slovenci** prav zaradi premajhnega upoštevanja načel zdravega življenja še vedno prepogosto obolevamo in umiramo zaradi bolezni srca in žilja.

*Umrljivost Slovencev v starosti od 54 do 64 let:*

*33 % moških umre zaradi bolezni srca in žilja*



*10 % žensk umre zaradi bolezni srca in žilja*



## Kaj je arterioskleroza?

Ko se na notranjo stran žilne stene začno nalagati krvne maščobe (holesterol), nastanejo večje ali manjše obloge (ateromi, plaki, lehe), ki jih sčasoma preraste vezivo. Ko se začne v aterome nalagati tudi kalcij, govorimo o aterosklerozi. Na tako spremenjeno žilno steno se lahko prilepijo krvne ploščice (trombociti) in nastane krvni strdek, ki lahko žilo delno ali popolnoma zapre.

Arterioskleroza je bolezenski proces v stenah žil, ki lahko pripelje do zožitve žil in s tem do slabše prekrvitve in oskrbe organov s kisikom in hranljivimi snovmi.



## Kakšne so posledice?

### Koronarna bolezen

Zaradi zožitve koronarnih (venčnih) žil je del srčne mišice nezadostno prekrvljen. Pride do t. i. *angine pektoris*, večkrat prav nevzdržne bolečine v prsnem košu. Ta lahko mine po počitku ali po uporabi zdravil, lahko pa je predstopnja

*akutnega srčnega infarkta*, ko propade del srčne mišice. Ishemična bolezen srca (koronarna bolezen) lahko povzroči nenadno smrt, še pogosteje pa vodi v srčno popuščanje.

## **Možganska kap**

Poznamo dve obliki možganske kapi. *Ishemična okvara* možganov nastane, kadar se prekrvitev predela možganov zmanjša pod kritično mejo. *Možganska krvavitev*, ki nastane nenadno, pa se najpogosteje pojavlja pri ljudeh z zvišanim krvnim tlakom. Krvavitev se hitro širi, kar povzroča propadanje možganovine. Bolniki z obsežno možgansko krvavitvijo le redko preživijo več kot nekaj dni.

## **Periferna arterijska žilna bolezen**

Ateromi navadno nastajajo v arterijah nog, posledica pa je postopno slabšanje prekrvitve ustreznega področja. Pri mišičnem naporu se lahko zaradi povečanih potreb po kisiku pojavi zelo močna, nenadna, ostra bolečina, ki po počitku preneha. Ta znak imenujemo intermitentna klavdikacija (občasno šepanje). Nezdravljena bolezen lahko vodi v gangreno (odmrtje), ki se navadno začne pri prstih in se širi navzgor.

## Kaj ogroža srce in žilje?

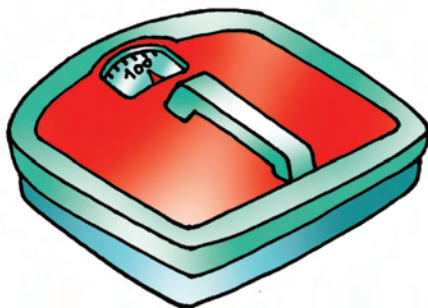
Epidemiološke raziskave so razkrile vrsto dejavnikov, ki sodelujejo pri nastanku in razvoju arterioskleroze. Čeprav so vplivi teh dejavnikov različno pomembni, predstavljajo nevarnost za nastanek kroničnih bolezni (ishemične bolezni srca, možganskožilne bolezni in periferne arterijske bolezni).

Na nekatere dejavnike ne moremo vplivati. To so starost (pogostost nastanka ateromov in zapletov, ki jih povzročajo, narašča s starostjo), spol (moški so bolj ogroženi kot ženske), dednost (bolniki s koronarno boleznijo imajo navadno v družini sorodnike, ki so imeli koronarno bolezen ali so umrli nenadne smrti relativno mladi). Veliko dejavnikov pa je takih, na katere lahko odločilno vplivamo sami ali z zdravnikovo pomočjo.

### Prevelika telesna teža

Prevelika telesna teža je dokazano povezana z zvišanim krvnim tlakom, koronarno boleznijo in možgansko kapjo.

$$\text{indeks telesne mase} = \frac{\text{teža (kg)}}{\text{višina}^2 (\text{m}^2)}$$



## Povečane vrednosti holesterola

Dejavnik tveganja, ki je tesno povezan z nastajanjem arterioskleroze, je povečana koncentracija holesterola v serumu.



## Kajenje



Pri kadilcih je koronarna bolezen vsaj dvakrat pogostejša kot pri nekadilcih. Tveganje narašča s številom dnevno pokajenih cigaret.

## Zvišan krvni tlak

Raziskave so dokazale jasno povezavo med višino krvnega tlaka in tveganjem za razvoj koronarne in možganskožilne bolezni.



## Čezmerno pitje alkoholnih pijač

Povezava med arteriosklerozo in čezmernim pitjem alkoholnih pijač je nedvomna. Prenehanje zlorabe alkohola je koristno v vsakem trenutku.



## Zvišan krvni sladkor

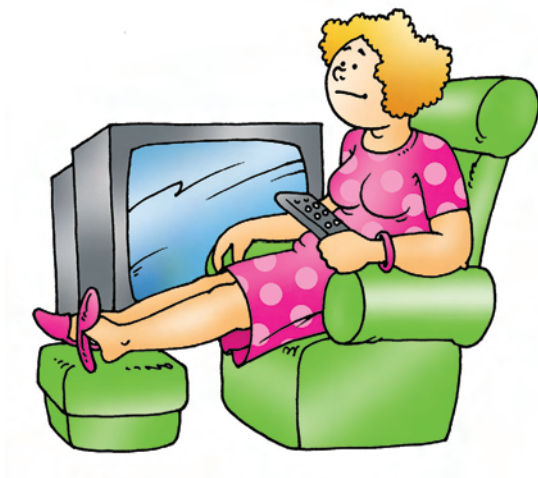
Glavni vzroki prezgodnje smrti diabetikov tipa I in tipa II so koronarna bolezen, možganskožilna bolezen ali periferna arterijska bolezen.



## Telesna nedejavnost

Ljudje, ki so telesno dejavni, dokazano manj pogosto zbolijo za koronarno boleznijo. Tveganje za možgansko kap ni tako tesno povezano s telesno dejavnostjo.

**Če imamo več dejavnikov tveganja, je celotno tveganje seštevek vseh!**





# Kako preprečevati nastanek in razvoj bolezni srca in žilja?

Preprečevanje arterioskleroze in posledičnih bolezni srca in žilja temelji na ugotavljanju ogroženosti in odpravljanju dejavnikov, ki povečujejo tveganje.

## Ugotavljanje ogroženosti

Ogroženost lahko delno ugotovi vsak sam, nekatere dejavnike pa lahko odkrije zdravnik.

Ugotavljanje morebitne prisotnosti dejavnikov tveganja za razvoj bolezni srca in žilja torej pomeni določanje stopnje ogroženosti posameznika.

## Ugotavljanje stopnje ogroženosti

Izhodišča za ugotavljanje stopnje ogroženosti:

- podatki o morebitnih boleznih in stanjih v družini (koronarna bolezen, sladkorna bolezen, visok krvni tlak, povečane vrednosti holesterola itd.),
- kajenje (nekadilec, redni kadilec, nekdanji kadilec, koliko let in koliko cigaret na dan),
- vrednosti krvnega tlaka,
- količina maščob v serumu,
- telesna teža in indeks telesne mase,
- vrednosti krvnega sladkorja,
- prehranjevalne navade (sol, alkohol, kalorična vrednost hrane),
- telesna dejavnost (kako pogosto, kako dolgo, kako intenzivno).

# Kako zmanjšati tveganje?

## Življenjski slog

Tveganje za nastanek in razvoj arterioskleroze in posledičnih bolezni srca in žilja lahko uspešno zmanjšamo z zdravim načinom življenja. Tu ne gre za zdravljenje, ampak za upoštevanje zdravih navad, kar je cilj slehernega človeka. Vsi "ogroženi", torej vsi, pri katerih so že prisotni dejavniki tveganja za razvoj bolezni srca in žilja, pa morajo storiti še več. Tveganje morajo najprej poskušati odpraviti s strožjimi dietetičnimi in drugimi ukrepi (brez zdravil), večkrat pa je treba pod zdravnikovim nadzorom jemati tudi različna zdravila.

## Pomoč zdravnika

1. Zdravnik bo svetoval pri odvijanju od kajenja, odpravljanju nezdravih prehranjevalnih navad, načrtovanju telesne dejavnosti itd.
2. Zdravnik bo predpisal ustrezna zdravila, kadar bo to potrebno; morda bodo potrebni tudi temeljitejši laboratorijski in drugi pregledi.



Knjižnice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na spletni strani [www.krka.si/zdravje](http://www.krka.si/zdravje).

Več informacij o nevarnostih za srce in žilje dobite na spletni strani [www.ezdravje.com/srce/ogrozenost](http://www.ezdravje.com/srce/ogrozenost).

## **V skrbi za vaše zdravje Nevarnosti za srce in žilje**

### **Avtor**

Rok Accetto  
Mateja Bulc

### **Izdala in založila**

Krka, d. d., Novo mesto

### **Nastalo v sodelovanju s**

Sekcijo za arterijsko hipertenzijo in Združenjem zdravnikov družinske medicine pri Slovenskem zdravniškem društvu

### **Ilustracije**

Bojan Sumrak

### **Tisk**

Kočevski tisk, 2008, 1. ponatis

### **Naklada**

50 000 izvodov

ISBN 978-961-6374-36-1

Publikacija je brezplačna.

Nosilec vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.1-084

ACCETTO, Rok

Nevarnosti za srce in žilje / Rok Accetto, Mateja Bulc ;  
[ilustracije Bojan Sumrak]. - 1. ponatis. - Novo mesto : Krka,  
2008. - (V skrbi za vaše zdravje)

ISBN 978-961-6374-36-1

1. Bulc, Mateja  
239841536

## Najpomembnejše kronične nenalezljive bolezni:



bolezni srca in žilja

maligne bolezni



sladkorna bolezen

kronične pljučne bolezni



## Srce in žilje ogrožajo:



prevelika telesna teža

zvišan holesterol



telesna nedejavnost

zvišan krvni sladkor



zvišan krvni tlak

čezmerno pitje alkohola



kajenje

## Preprečevanje:

ugotavljanje stopnje ogroženosti



zdrav način življenja

upoštevanje zdravnikovih navodil



redne kontrole



Krka, d. d., Novo mesto  
Šmarješka cesta 6  
8501 Novo mesto  
[www.krka.si](http://www.krka.si)

# Vprašalnik o stopnji ogroženosti

## 1. Starost in spol

LETA	do 30	30–39	40–49	50–59	60–69	70 in več
MOŠKI	0	3	8	12	16	20
ŽENSKA (v rodnem obdobju)	0	0	3	6	10	14
ŽENSKA (v menopavzi, jemlje hormone)	0	0	3	6	10	14
ŽENSKA (v menopavzi, ne jemlje hormonov)	0	3	5	8	14	18

**REZULTAT:**

## 2. Družinska obremenjenost

(oče, mama, bratje, sestre)

z angino pectoris, srčnim infarktom, premostitveno operacijo,  
nenadno nenasilno smrtjo

	TOČKE
NE	0
DA (v starosti več kot 70 let)	2
DA (med 60. in 69. letom)	3
DA (med 50. in 59. letom)	4
DA (pred 50. letom)	8

**REZULTAT:**

### 3. Krvni tlak (mm Hg)

	TOČKE
NE VEM	4
pod 130/85	0
130/85–139/89	2
140/90–160/100	5
več kot 160/100	10

**REZULTAT:**

### 4. Kajenje

	TOČKE
NIKOLI NISEM KADIL/-A	0
NE KADIM VEČ – več kot 3 leta	0
NE KADIM VEČ – manj kot 3 leta	4
NE KADIM – pasivno kajenje	2

**REZULTAT:**

DA – manj kot 10 cigaret na dan	4
DA – 11 do 20 cigaret na dan	6
DA – 21 do 30 cigaret na dan	8
DA – več kot 31 cigaret na dan	10

**REZULTAT:**

Kadilka	TOČKE
NE JEMLJEM kontracepcijskih tablet	0
JEMLJEM kontracepcijske tablete (starost manj kot 35 let)	4
JEMLJEM kontracepcijske tablete (starost 35 let in več)	10

**REZULTAT:**

## 5. Holesterol

Skupni holesterol (mmol/l)	TOČKE
NE VEM	4
pod 5,0	0
5,0–6,2	5
6,3–7,8	7
več kot 7,8	10

**REZULTAT:**

Holesterol HDL (mmol/l)	TOČKE
NE VEM	4
nad 1,2	0
0,9–1,2	3
pod 0,9	7

**REZULTAT:**

## 6. Sladkorna bolezen

	TOČKE
NE	0
DA (moški)	5
DA (ženske)	10

**REZULTAT:**

## 7. Rekreativna telesna dejavnost

Telesna dejavnost v zadnjih 6 mesecih	TOČKE
NIČ	8
vsaj 3-krat na teden	0
1- do 2-krat na teden	2
1- do 3-krat na mesec	6

**REZULTAT:**

## 8. Telesna teža

Ocena na osnovi indeksa telesne mase	TOČKE
PRESUH	0
NORMALNA TEŽA	0
MEJNA TEŽA	2
PRETEŽAK	4
DEBEL	6

**REZULTAT:**

Subjektivna ocena	TOČKE
PRIMERNA teža	0
ČEZMERNNA teža	2

**REZULTAT:**

### REZULTAT

Seštevek točk	OGROŽENOST
18 in manj	ZELO MAJHNA
med 19 in 26	MAJHNA
med 27 in 39	SREDNJA
med 40 in 52	VELIKA
53 in več	ZELO VELIKA

**Vprašalnik izpolnite in rezultate ovrednotite skupaj z zdravnikom.**