



ПОВИШЕН КРВНИ ПРИТИСАК

Под повишеним крвним притиском сматрају се вредности притиска изнад 140/90 милиметара живиног стуба (mmHg). У више од 80% случајева узрок повишеног крвног притиска није познат (есенцијална хипертензија) и везан је за наслеђе.

Ризик за појаву болести срца и крвних судова се удвостучује са сваким увећањем дијастолног (доњег) притиска за 10 mm Hg или са сваким увећањем систолног (горњег) крвног притиска за 20 mm Hg.

СИМПТОМИ И ЗНАЦИ

На самом почетку болести повишен крвни притисак није праћен видљивим симптомима и знацима. Како болест напредује, јављају се симптоми као што су главобоља у потиљачном пределу, осећај тежине у глави, вртоглавица, несвестица, топлина у лицу, крварење из носа, зујање у ушима, лупање срца, несаница....

Повишен крвни притисак јако оптерећује срце и крвне судове, па особе са повишеним вредностима крвног притиска имају троструко већи ризик за појаву инфаркта и шлога.

АНГИНА ПЕКТОРИС

Ангина пекторис је обољење крвних судова срца (коронарних артерија). Најчешћи узрок ове болести је постојање атеросклеротичних наслага на унутрашњем зиду крвних судова срца. Овај процес почиње у младости, напредује постепено и доводи до делимичног сужења срчане артерије. Услед тога долази до недовољног снабдевања срца крвљу и појаве симптома болести. Постоје два клиничка облика: стабилна и нестабилна ангина пекторис.



СИМПТОМИ И ЗНАЦИ

Стабилна ангина пекторис

■ Одликује се пролазним епизодама бола у виду стезања, притиска или печења иза грудне кости који може да се шири у врат, вилице, руке, леђа и стомак. Бол је обично изазван физичким напором, интензивним емоцијама, стресом, изразитом топлотом или хладноћом. Траје до 10 минута и престаје у миру. Ангинозни бол, како се још назива, се код исте особе увек јавља на истом месту и има исти карактер, али може да се разликује по јачини, тежини пратећих симптома и дужини трајања бола. Стабилна ангина може да траје годинама без погоршања и компликација или може да пређе у неки од клиничких облика нестабилне ангине.

Нестабилна ангина пекторис

■ Овај облик болести прате чести болови у грудима који трају до 20 минута и могу да буду праћени малаксалошћу, презнојавањем и страхом. Настаје када је крвни суд који снабдева срце делимично запушен са атеросклеротичном наслагом која се помера. Бол у грудима обично ничим није изазван и може да се шири у руке, леђа, вилице, врат и стомак.

■ Нестабилна ангина пекторис је претеча срчаног удара.



СРЧАНИ УДАР

Срчани удар настаје када дође до потпуног прекида крвотока кроз срчану (коронарну) артерију. Атеросклеротична наслага на унутрашњем зиду крвног суда, која у потпуности затвори срчани крвни суд, условљава трајно оштећење срчаног мишића.

СИМПТОМИ И ЗНАЦИ

■ Најчешћи симптом срчаног удара је изузетно јак бол који се јавља иза грудне кости у виду стезања, притиска, пробадања траје више од пола сата, некада и неколико сати, и шири се према раменима или стомаку, левој руци, вилице или лопатицама. Бол често започиње у току физичког напора или емоционалног стреса и праћен је отежаним дисањем или кратаким дахом, малаксалошћу, мучком, повраћањем, узнемиреностју

■ Код жена се чешће јавља бол у стомаку или бол у лопатицама и вилице, кратак дах, мучка, гађење, повраћање

■ Особе које дуже време болују од шећерне болести, приликом срчаног удара, могу да осете веома благ бол или да га уопште немају. У овој ситуацији постоји опасност да се срчани удар открије онда када буде сувише касно.



ВЕЛИКИ МОЖДАНИ УДАР

Велики možдани удар је обољење узроковано поремећајем možдане циркулације. Најчешћи узроци су прскање неке možдане артерије или запушење артерије крвним угрушком на месту промене зида крвног суда.

СИМПТОМИ И ЗНАЦИ

Најчешћи симптом је изненадни осећај слабости у лицу, у руци или ноzi, чешће на једној страни тела. Остали симптоми се односе и на изненадну појаву:

- одузетости једне стране лица, руке или ноге на једној страни тела
- конфузије (особа не зна где се налази), отежано или неразговетног говора
- тешкоће са видом (једнострано или обострано)
- отежаног кретања, вртоглавице, губитка равнотеже и координације
- јаке главобоље, без претходног узрока
- несвестице или потпуног губитка свести.

МАЛИ МОЖДАНИ УДАР

Мали možдани удар или транзиторни исхемични атак (ТИА) настаје као последица делимичног запушења крвних судова мозга.

СИМПТОМИ И ЗНАЦИ

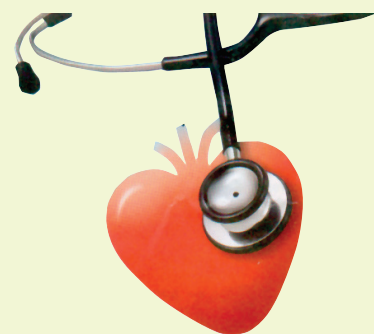
Може да има потпуно исте симптоме и знаке као и велики možдани удар, али су они блажи и трају краће време, обично краће од 1 сата. Каже се да је мали možдани удар претеча великог možданог удара и због тога треба да се озбиљно схвати и лечи.



ШТА АКО, ЛЕЧЕЊЕ, ПРЕВЕНЦИЈА?

Иако на наслеђе не може да се утиче (у случају тз. есенцијалне хипертензије), може да се утиче на сопствено понашање. Редовна контрола крвног притиска код изабраног лекара, узимање лекова према упутству лекара и усвајање здравих стилова живота, су основни кораци у спречавању пораста крвног притиска (хипертензивна криза) и његових компликација (мождани удар, срчани удар).

Нагли скок крвног притиска, обично и систолног и дијастолног (хипертензивна криза) је озбиљно, животну угрожавајуће стање и захтева хитну интервенцију лекара.



ШТА АКО, ЛЕЧЕЊЕ, ПРЕВЕНЦИЈА?

Ниједан бол у грудима не сме да се препусти случају. Иако поједина стања и болести, који се крију иза бола у грудима нису животну угрожавајућа, одређене болести које прати бол у грудима (попут нестабилне ангине) могу да угрозе живот. Зато лекар треба да утврди узрок сваког бола у грудима.

Стабилна ангина захтева доживотно лечење и сарадњу болесника са изабраним лекаром. Нестабилна ангина је ургентно стање и у случају сумње на напад или појаву карактеристичних болова, неопходно је да се позове служба хитне медицинске помоћи. Након постављене дијагнозе и ова врста ангине захтева доживотно лечење.

Усвајање здравих стилова живота, помаже особама оболелим од ангине пекторис.



ШТА АКО, ЛЕЧЕЊЕ, ПРЕВЕНЦИЈА?

У случају појаве бола иза грудне кости, који траје дуже од 20 минута, неопходно је да се позове служба хитне медицинске помоћи.

Упркос сазнању да постојећи симптоми, а нарочито бол у грудима, указују на срчани удар, више од 30% особа умире пре доласка у болницу. Више од 50% свих смрти од срчаног удара настаје у првих сат времена од појаве симптома.

Срчани удар је ургентно стање и захтева хитну интервенцију лекара. Време од појаве бола до тенутка примењене терапије од стране лекара пресудно је за поновно успостављање крвотока кроз срчани мишић.

Уколико се болесник јави у року од један сата од времена настанка бола, срчани мишић можда да буде спасен.

Након постављене дијагнозе, потребно је доживотно лечење, и доживотна промена животних навика.

ПРВИ ЗЛАТНИ САТ



ШТА АКО, ЛЕЧЕЊЕ, ПРЕВЕНЦИЈА?

Особа која је доживела мали или велики možдани удар често није у стању да сама позове лекара. С друге стране, особама из непосредног окружења неки од ових симптома не изгледају озбиљно. Међутим, они се морају озбиљно схватити, јер може доћи до даљег развоја možданог удара.

Зато особа из непосредне близине онога који је доживео možдани удар, мора да позове службу хитне медицинске помоћи.

И велики и мали možдани удар су ургентна стања и захтевају хитну интервенцију лекара. За поновно успостављање крвотока кроз крвне судове мозга пресудна су прва три сата од настанка možданог удара, јер у том периоду примењена терапија даје најбоље резултате.

Након постављене дијагнозе, потребно је доживотно лечење и доживотна промена животних навика.

ПРВИ ЗЛАТНИ САТ





ВИД АКТИВНОСТИ Сатовање калорија* / 30 минута

Иако је физичка активност за већину особа потпуно безбедна, некада је потребно консултовати лекара о томе који је вид физичке активности истабилнији у односу на дневно.

За побољшање здравља у целини иповољнији у односу на равнотежу калорија соли на дан и одржавање намрамница, наинном припремању оброка, користићемо Променом навика у исхрани, односно избором за развој тоничних хранива и бољих квалитета живота.

Искрива ботата засићеним мастима (животињском настанак болести срца и крвних судова. Повећана је са факторима ризика који су одговорни за

ФАКТОР РИЗИКА - ВИЗИЧКА НЕАКТИВНОСТ

Физичка неактивност значајно доприноси старењу крвних судова. Она је одговорна за скоро сваки пети случај болести срца и крвних судова и скоро сваки четврти случај срчаног удара. Превентива и настанак болести и повећаног срчаног притиска.

Најчешће забилу представља мишићне да редова физичке активности захтева много времена и новца.

ШТА МОЖЕТЕ ДА УРАДИТЕ ЗА СЕБЕ?

ПРЕСТАНИТЕ ДА ПУШИТЕ !

Не излажите се дуванском диму ни у животном ни у радном простору. Годину дана након престанка пушења, ризик за настанак срчаног удара биће прополовљен, а вратиће се на нормалу за 15 година.

БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ !

Само 30 минута свакодневне шетње може значајно да унапреди здравље вашег срца и ваше здравље уопште. Свакодневна полчасовна шетња брзим ходом смањује ризик од срчаног удара за 18%, а од можданог удара за 11%.

НЕКА ПРАВИЛАНА ИСХРАНА БУДЕ САСТАВНИ ДЕО ВАШЕГ ЖИВОТА !

„Обојите“ сваки дан различитим воћем и поврћем. Припремајте рибу за ручак барем једном недељно јер риба, посебно она из морских дубина штити крвне судове.

ПОСЕТИТЕ ИЗАБРАНОГ ЛЕКАРА !

Ако имате од 19 до 35 година, потребно је да једном у пет година обавите систематски преглед који укључује: општи клинички преглед и преглед по системима, код жена и палпаторни преглед дојки; лабораторијске услуге (крвна слика) и оцена здравственог стања; одређивање додатних медицинских испитивања у зависности од нађеног стања и фактора ризика. Ако сте старији од 35 година потребно је да систематски преглед обавезно урадите сваке друге године.

Правила исхрана треба да буде саставни део живота сваког човека.

1 чаша (ш) свеже цеђеног воћног сока или сока од бобица/лагодичастих воћа

1 прешна шака грожђа, вишања или 3 прешне кашике воћне салате или компота

3 прешне кашике махунарки (пасуља, сочива)

3 прешне кашике поврћа (свежег или куваног)

1 парче динје или ананаса

воћа сличних величине

3 шљиве или дрвог

сличних величине

средње величине, или друго воће

1 јабука или крушка или наранџа

ЈЕДНА ПОРЦИЈА = 80 г = БИЛО КОЈЕ ОД НАВЕДЕНИХ ВОЋА И ПОВРЋА

Иако је физичка активност за већину особа потпуно безбедна, некада је потребно консултовати лекара о томе који је вид физичке активности истабилнији у односу на дневно.

ФАКТОР РИЗИКА-НЕПРАВИЛНА ИСХРАНА

Искрива ботата засићеним мастима (животињском настанак болести срца и крвних судова. Повећана је са факторима ризика који су одговорни за

БОЈЕ ВОЋА И ПОВРЋА

Зелено	Бело	Црвено	Жуто-Наранџасто	Плаво
Артичока	Бели лук	Грејпфрут	Ананас	Боровнице
Авокадо	Карфиол	Вишење	Брескве	Грожђе
Блитва	Корен ђумбира	Јабуке	Грејпфрут	Купине
Броколи	Корен целера	Јагоде	Динја	Плави патлиџан
Боранија	Кромпир	Кромпир	Јабуке	Рибизле
Грашак	Крушке	Лубеница	Касија	Шљиве
Грожђе	Кукуруз	Малине	Кромпир	
Зеље	Пашканат	Нар	Крушке	
Зелена салата	Рена	Папаја	Кукуруз	
Јабуке	Ротква	Парадајз	Лимун	
Кел	Црни лук	Рибизле	Лубеница	
Краставац	Шампињони	Ротквице	Манго	
Крушке		Трешње	Мандарине	
Купус		Цвекла	Наранџе	
Киви		Црвени лук	Нектарине	
Лист целера			Папаја	
Лук влашац			Шаргарена	
Маслине				
Першун				
Прокољ				
Спанаћ				
Тиквице				

Индекс телесне масе (ИТМ)	
< 18,5	Потхрањеност
18,5 - 24,9	Нормална телесна тежина
25,0 - 29,9	Повећана телесна тежина
>30,0	Гојазност

Формула за израчунавање ИТМ

$$ИТМ (kg/m^2) = \frac{\text{Телесна тежина (у килограмима)}}{\text{Телесна висина}^2 \text{ (у метрима на квадрат)}}$$

Индекс телесне масе = Body Mass Index

ЧИЊЕНИЦЕ

Повишен крвни притисак одговоран је за настанак више од 50% свих болести срца и крвних судова.

Пушење је одговорно за настанак 1/5 свих болести срца и крвних судова, физичка неактивност за 22% исхемијских болести срца, адовољан унос воћа и поврћа за настанак 20% свих болести срца и крвних судова.

Прекомерна телесна тежина у децем узрасту повећава ризик за настанак срчаног и можданог удара пре 65. године живота за 3-5 пута.

Особе које истовремено пуше, једу мање од три порције воћа и поврћа на дан и физички су активне мање од 2 сата недељно, имају 3 пута већи ризик умирања од болести срца и крвних судова, или рака, 4 пута већи ризик умирања од осталих узрока смрти и укупни ризик умирања као када би биле старије 12 година од особа које немају наведене факторе ризика.

Чак 50% оних који умру од хроничних болести, у које спадају и срчани и мождани удар, су у периоду продуктивног живота-између 15 и 69 година.

Скоро 80% превремене смртности може да се спречи правилном исхраном, редовном физичком активношћу и избегавањем дувана.

ФАКТОР РИЗИКА - ПУШЕЊЕ

Пушење је најзначајнији појединачни фактор ризика за настанак болести срца и крвних судова. Пушачи имају већи ризик за појаву срчаног притиска (интервенција), исхемијске болести срца (ангиона лекторис, срчани удар), болести крвних судова (могла мали мождани удар, велики мождани удар) и друге болести срца и крвних судова.

Најзначајнији фактор ризика за настанак можданог удара је одговоран за настанак више од половине свих болести срца и крвних судова и један од крвни притисак. Он је одговоран за настанак више од половине свих болести срца и крвних судова.

Искрива ботата засићеним мастима (животињском настанак болести срца и крвних судова. Повећана је са факторима ризика који су одговорни за

ЕДУКАЦИЈА СТАНОВНИШТВА О ФАКТОРИМА РИЗИКА ЗА НАСТАНАК КАРДИОВАСКУЛАРНИХ БОЛЕСТИ И ЗНАЧАЈУ ПРЕВЕНЦИЈЕ И РАНОГ ОТКРИВАЊА БОЛЕСТИ

Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Бату“

Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Бату“

СРБИЈА ЗА ЗДРАВО СРЦЕ

Национални програм превенције, лечења и контроле кардиоваскуларних болести у Републици Србији до 2020. године

Едукација становништва о факторима ризика за настанак кардиоваскуларних болести и значају превенције и раног откривања болести

Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Бату“

ФАКТОР РИЗИКА - ПУШЕЊЕ

Пушење је најзначајнији појединачни фактор ризика за настанак болести срца и крвних судова. Пушачи имају већи ризик за појаву срчаног притиска (интервенција), исхемијске болести срца (ангиона лекторис, срчани удар), болести крвних судова (могла мали мождани удар, велики мождани удар) и друге болести срца и крвних судова.

Најзначајнији фактор ризика за настанак можданог удара је одговоран за настанак више од половине свих болести срца и крвних судова и један од крвни притисак. Он је одговоран за настанак више од половине свих болести срца и крвних судова.

Искрива ботата засићеним мастима (животињском настанак болести срца и крвних судова. Повећана је са факторима ризика који су одговорни за

ШТА МОЖЕТЕ ДА УРАДИТЕ ЗА СЕБЕ?

ПРЕСТАНИТЕ ДА ПУШИТЕ !

Не излажите се дуванском диму ни у животном ни у радном простору. Годину дана након престанка пушења, ризик за настанак срчаног удара биће прополовљен, а вратиће се на нормалу за 15 година.

БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ !

Само 30 минута свакодневне шетње може значајно да унапреди здравље вашег срца и ваше здравље уопште. Свакодневна полчасовна шетња брзим ходом смањује ризик од срчаног удара за 18%, а од можданог удара за 11%.

НЕКА ПРАВИЛАНА ИСХРАНА БУДЕ САСТАВНИ ДЕО ВАШЕГ ЖИВОТА !

„Обојите“ сваки дан различитим воћем и поврћем. Припремајте рибу за ручак барем једном недељно јер риба, посебно она из морских дубина штити крвне судове.

ПОСЕТИТЕ ИЗАБРАНОГ ЛЕКАРА !

Ако имате од 19 до 35 година, потребно је да једном у пет година обавите систематски преглед који укључује: општи клинички преглед и преглед по системима, код жена и палпаторни преглед дојки; лабораторијске услуге (крвна слика) и оцена здравственог стања; одређивање додатних медицинских испитивања у зависности од нађеног стања и фактора ризика. Ако сте старији од 35 година потребно је да систематски преглед обавезно урадите сваке друге године.

Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Бату“