

Zavolite svoje srce i pomozite mu da kuca dugo i pravilno

Prava terapija Suradnja pacijenta i liječnika presudna je u liječenju bolesti srca, a lijekovi nadogradnja novom, zdravijem načinu života

Rizik za srčani infarkt

- pušenje - treba prestati pušiti ili barem smanjiti količinu cigareta tijekom dana
- šećerna bolest - regulirati količinu šećera u krvi prehranom, ali i lijekovima ako je potrebno
- visoki krvni tlak - treba kontrolirati barem jedan ili dva puta godišnje
- debljina, osobito ona oko struka - svako smanjenje težine smanjit će krvni tlak, šećer u krvi i masnoće, ali dijetu treba provoditi pod kontrolom liječnika
- kronični stres - uvijek kad je to moguće treba se opustiti i smanjiti presiju štetnu za srce i krvne žile
- tjelesna neaktivnost - svakodnevno pješčenje barem pola sata aktivnost je koja će vrlo brzo dati rezultat
- premalo voća i povrća u prehrani - treba napraviti plan prehrane kako ne bi kroz rutinu češće posegnuli za primjerice fast foodom

Izbacite sa svog tanjura

- bijeli kruh, prženo i lisnato tijesto
- masne juhe
- pržena riba, rakovi, lignje i hobotnice
- maslac i svinjsku mast
- banane, lješnjak, suho voće
- kremasti kolači, palačinke, uštipci
- gazirana slatka pića, alkohol, sokovi s dodatkom šećera
- kečap, majoneza
- crveno meso



Liječenje čak i blago povišenog tlaka smanjuje rizik od koronarne bolesti za 14 posto

Svaki drugi umrli u Hrvatskoj umire zbog bolesti srca i krvnih žila pa ne čudi da potrošnja lijekova protiv visokog krvnog tlaka, masnoća u krvi i dijabetesa uporno raste. Svi bi rado da se ta pošast infarkta i moždanih udara riješi, ali to nije niti jednostavan niti brz posao. Često se zaboravlja da relativno jednostavna promjena životnih navika čini čuda i gotovo sigurno postiže cilj - zdravije srce i krvne žile.

Tlak pod kontrolom

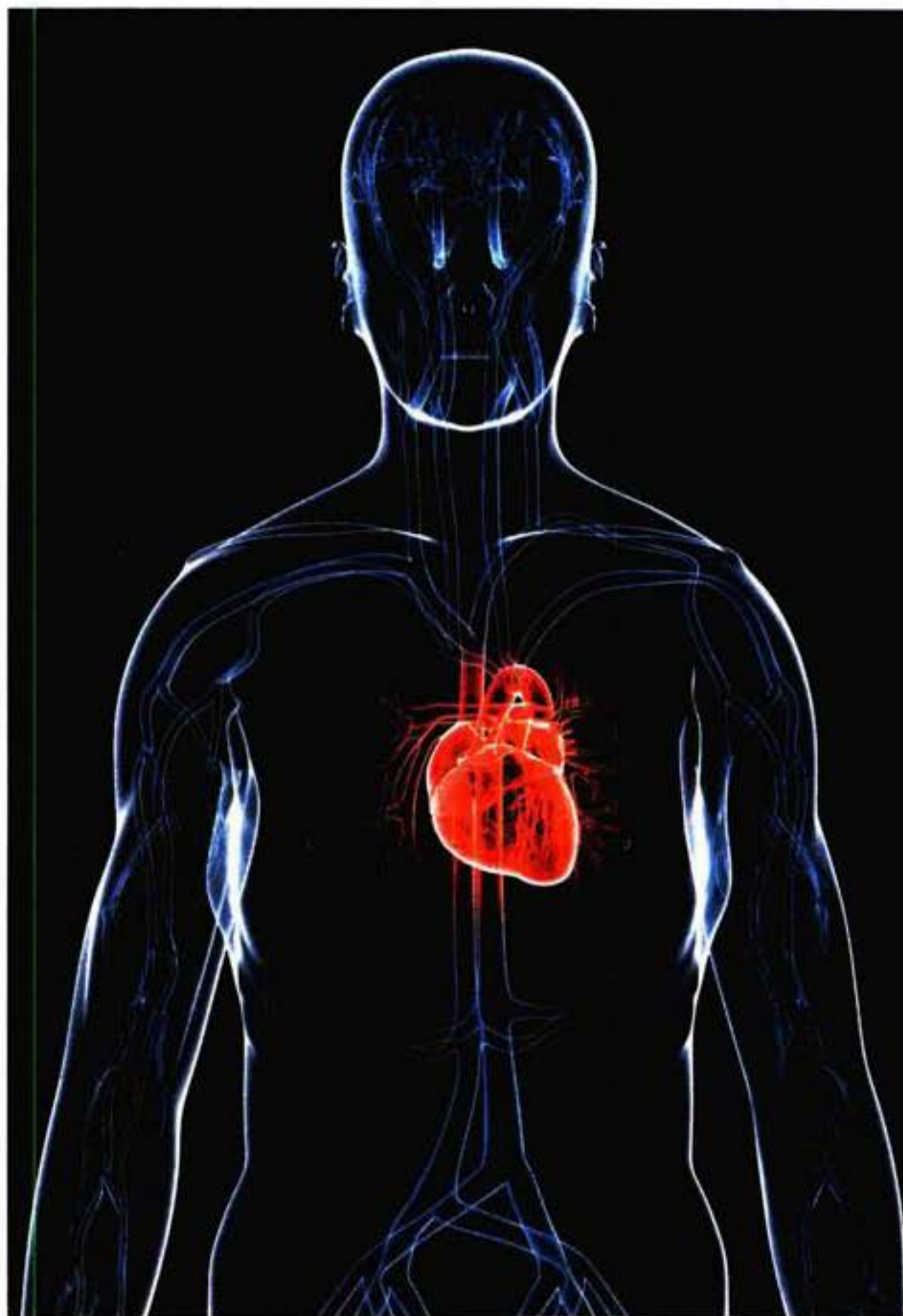
"Samo lijekovima ne može se znatnije smanjiti trenutno alarmantno stanje s bolestima srca i krvnih žila bez suradnje pacijenta. Dobra suradnja pacijenta u eliminiranju loših životnih navika, ali i u uzimanju lijekova kad je to potrebno može bitno poboljšati zdravlje", kaže akademik Željko Reiner.

Uostalom, samo pet kilometara pješčenja istopi 350 kalorija, a smanjuje se i opasnost od infarkta kao i razina loših masnoća u krvi (LDL).

Poznato je i da je debljina jedan od rizika za srce i krvne žile, a osobito su opasne masnoće koje se nakupljaju oko struka jer su one čak i kod osoba koje inače nisu predebele opasne za srce i krvne žile.

Pušači imaju tri puta veći rizik za bolesti srca i krvnih žila nego oni koji nemaju naviku pušenja. Ima li pušač i povišen kolesterol, njegovom srcu prijete sedam puta veća opasnost, upozoravaju stručnjaci.

I povišeni krvni tlak je opasan. Mnogi, na žalost, tome ne pridaju previše pažnje iako je dokazano da je svaki drugi bolesnik koji je preživio srčani udar imao visoki tlak. On je mučio čak dvije trećine onih koji su imali moždani udar. Najveći problem s povišenim tlakom je što se on otkriva kasno, kada se pojave veći problemi sa



Što je što?

INFARKT SRCA - odumiranje dijela srčanog mišića nakon što se začepi koronarne arterije koje srce opskrbljuju krvlju. Začepljenje može nastati na svakoj od tri koronarne arterije, a nastaje iznenada uglavnom zbog ugruška koji "zapne" na mjestu začepjenja arterije zbog arterosklerotskog plaka.

ANGINA PECTORIS - bolovi u prsima koji se ponekad šire u ruku. Ako se bolest ne prepozna jer primjerice nije bilo simptoma, može dovesti do srčanog udara

ATEROSKLEROZA - zadebljanje na krvnim žilama koja nastaju od taloženja masnoća (kolesterol). Mogu nastati upale i zbog toga krv sporije teče kroz krvne žile što znači da se i organi teže opskrbljuju krvlju. To može izazvati moždani ili srčani udar, smanjiti rad bubrega ili gangrenu odnosno odumiranje tkiva.

HDL - "dobri" kolesterol ili lipoprotein visoke gustoće. Vodi kolesterol od tkiva gdje ga ima previše prema jetri gdje se razgrađuje. Dobro je da ga ima više od 1 milimol po litri krvi

LDL - lipoprotein niske gustoće ili "loš" kolesterol koji se taloži na stijenkama krvnih žila pa je dobro da bude manji od 3 milimola po litri krvi jer inače uzrokuje aterosklerozu



Akademik
ŽELJKO REINER
Eliminiranje loših životnih navika prvi je korak u terapiji za srce

zdravljem. Dotad mnogi žive s visokim tlakom ne znajući da su uopće bolesni. Tlak od 150 sa 100 većini se neće činiti znakom za alarm. Dobro je povremeno mjeriti tlak i to kod liječnika koji će nakon višestrukog mjerenja moći utvrditi je li on zaista visok. Također će preporučiti liječenje - prije svega promjenom životnih navika, što

znači smanjenje masnoća u krvi i smanjenje tjelesne težine, nepušenje, tjelesna aktivnost i manje soli.

"Ako ni uz pridržavanje liječničkih preporuka krvni tlak ne padne ispod 140 kroz 90 dana, nužno je liječenje lijekovima", kaže akademik Željko Reiner.

Dokazano je da sniženje krvnog tlaka od samo pet do šest milimetara žive smanjuje prosječno rizik od koronarne bolesti za 14 posto, a

moždanog udara za čak 40 posto. Drugim riječima, liječenje čak i blago povišenog krvnog tlaka smanjuje ukupnu smrtnost za 20 posto, tvrdi akademik Reiner.

Važna procjena rizika

Faktori rizika mogu biti dobar pokazatelj hoće li netko možda dobiti srčani ili moždani udar, kažu znanstvenici, ali da bi se donijela dobra prosudba u njoj moraju sudjelovati liječnici i to različitih specijalnosti. Naime, postoje tzv. tabele rizika koje se moraju popuniti pravim redoslijedom i vrijednostima primjerice tlaka, masnoća, količinom voća i povrća koje se konzumira tijekom dana... Dakako, rezultat ispunjavanja takvih tabela treba shvatiti ozbiljno i po mogućnosti što prije promijeniti životne navike ako rizik postoji. ●

Idealne brojke



- Optimalni krvni tlak 120/80 mmHg
- Još uvijek normalan 130/85
- Povišeni krvni tlak od 130/85 do 139/89
- Hipertenzija od 140/90 do 159/99
- Teška hipertenzija od 180/110