

PROMOCIJA ZDRAVOG NAČINA ŽIVOTA KORONARNIH BOLESNIKA

Prim.dr.sc. Inge Heim, FESC

Dubravka Kruhek Leontić, prof.



Zagreb - Zdravi grad

Poliklinika „Srčana”



Promocija zdravlja i prevencija bolesti

- Kardiovaskularne bolesti glavni su uzrok smrti (2011.g.=48,69%), jedan od vodećih uzroka hospitalizacije, među glavnim dijagnozama kod liječnika primarne zdravstvene zaštite; zahtijevaju dugotrajno i skupo liječenje → predstavljaju velik javnozdravstveni problem i značajan ekonomski teret za društvo.

ČIMBENICI RIZIKA

- na koje **ne možemo** utjecati

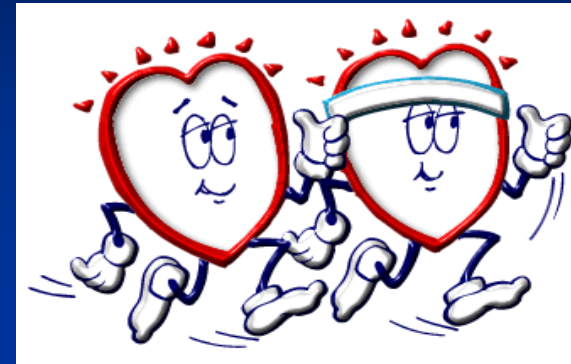
- dob

- muškarci ↑ 45 g.

- žene ↑ 55 g.

- spol

- obiteljska anamneza



- na koje **MOŽEMO** utjecati

- pušenje

- ↑ krvni tlak

- ↑ masnoće u krvi

- ↑ tjelesna težina

- dijabetes

- ↓ tjelesna aktivnost

- stres



Čimbenici rizika u koronarnih bolesnika (2009.)

- 78% žena i 88% muškaraca među koronarnim bolesnicima ima prekomjernu tjelesnu težinu (ITM= ≥ 25 kg/m²).
- Hiperkolesterolemija je nađena u preko 85% bolesnika. Broj bolesnika koji uzimaju statine se iz godine u godinu povećava pa vrijednosti kolesterola i triglicerida padaju, što je uzročno povezano.

Čimbenici rizika u koronarnih bolesnika (2009.)

- Hipertenziju ima oko 85% koronarnih bolesnika
- Dijabetes ima oko 25% koronarnih bolesnika.
- Prosječna dob
 - muškaraca: 61,65 godina
 - Žena: 62,81 godina
- 50% ima ≥ 65 godina

SEKUNDARNA PREVENCIJA

■ CILJ:

- SPREČAVANJE NAPREDOVANJA BOLESTI
- SMANJENJE POJAVE KOMPLIKACIJA
- POBOLJŠANJE KVALITETE ŽIVOTA
- SMANJENJE POTREBA ZA PTCA ILI AORTOKORONARNIM PREMOŠTAVANJEM
- SMANJENJE UČESTALOSTI REINFARKTA I PONOVRNOG INZULTA
- DJELOVANJE NA PROMJENJIVE ČIMBENIKE RIZIKA

Cilj

- Promociju zdravog načina života stavljajući težište na najčešće čimbenike rizika u koronarnih bolesnika Grada Zagreba koje treba ili ukloniti ili dovesti pod kontrolu
- Koronarnim bolesnicima i njihovim obiteljima pomoći u suočavanju sa čimbenicima rizika te potaknuti pozitivne zdravstvene promjene.
- Studentima predočiti veličinu problema i načine dobrog suočavanja sa čimbenicima rizika.

Korisnici

- Izravni korisnici su osobe oboljele od akutnog infarkta miokarda (STEMI, non-STEMI) ili nestabilne angine koje imaju prebivalište u gradu Zagrebu i bile su hospitalizirane u pet zagrebačkih bolnica.
- Obitelji koronarnih bolesnika

Korisnici

- Studenti Medicinskog fakulteta, Sveučilišta u Zagrebu, u sklopu Kolegija: Epidemiologija
- Studenti Visoke zdravstvene škole, Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, u sklopu Kolegija zdravstvene psihologije
- Neizravni korisnici su građani grada Zagreba.

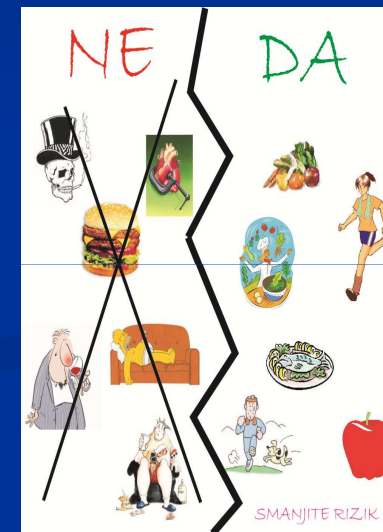
Metode

Prikupljanje podataka za osobe koje su preboljele akutni infarkt miokarda i nestabilnu anginu u pet zagrebačkih bolnica (klinika) :

- razlog hospitalizacije
- osnovni podaci o pacijentu
- detaljna anamneza vezana na čimbenike rizika.

GLAVNI CILJEVI SEKUNDARNE PREVENCIJE KVB

- NEpušenje
- odabir zdrave prehrane
- tjelesna aktivnost ↑
- krvni tlak ($< 140/90$)
- indeks tjelesne mase ($18,5 - 25 \text{ kg/m}^2$)
- opseg struka $< 88 \text{ cm}$ (80 cm) za žene
 $< 102 \text{ cm}$ (94 cm) za muškarce
- omjer struk / bokovi $< 0,85$ za žene
 < 1 za muškarce
- kolesterol $< 5 \text{ mmol/l}$
- LDL kolesterol $< 3 \text{ mmol/l}$
- trigliceridi $< 1,7 \text{ mmol/l}$
- regulacija glikemije - dijabetes



Metode

- Organizacija 10 radionica s oko 20 sudionika
 - Podizanje svijesti o čimbenicima rizika te o zdravom načinu života.
- Izrada i tiskanje edukativnog materijala



NE ISPUŠTAJTE VLASTITU SUDBINU IZ RUKU...

Koronarna angioplastika (PCI, PTCA) je postupak koji se koristi za otvaranje blokirane ili značajno sužene koronarne arterije. Tim postupkom poboljšava se protok krvi u srčanom mišiću. Tijekom angioplastike kateter se preko krvne žile u preponi uvede u koronarnu arteriju. Pomoću balona koji je na vrhu katetera, proširi se sužena žila. Može se postaviti i stent (mala mrežasta cijev) koji će održati prohodnost koronarne krvne žile. Stentovi su obično izrađeni od metalne mrežice. Neki su obloženi lijekom koji se polako i kontinuirano otpušta u arteriju (drug eluting stent). Lijek pomaže da ponovo ne dođe do blokiranja arterije. Ozbiljne se komplikacije ne pojavljuju često, no u malom broju slučajeva mogu se dogoditi bez obzira koliko pažljivo i dobro vaš liječnik radi taj postupak.

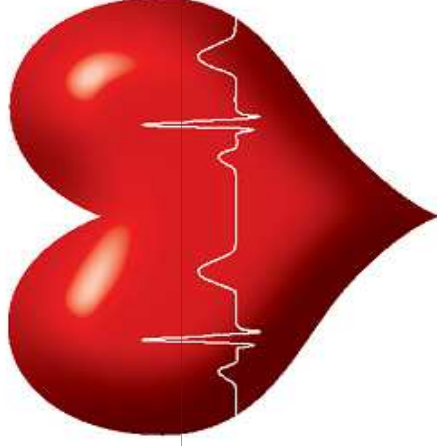
Operacija **aorto-koronarnog premoštenja** radi se u bolesnika kod kojih su arterije postale sužene ili blokirane, a prepreka se ne može otkloniti na drugi način. Koronarografija će odrediti da li se može načiniti angioplastika ili je potrebna operacija kojom će se premostiti suženi dio koronarne arterije i uspostaviti dotok krvi u sve dijelove srca.

Lijekovi

Danas nam stoji na raspolaganju više skupina učinkovitih lijekova. Lijekove koje Vam propiše liječnik trebate uzimati redovito u propisanim dozama i o svakom problemu za koji mislite da je izazvan lijekovima obavijestite liječnika.

BRINEM O SVOM SRCU

KORONARNA BOLEST



“Čovjek je star koliko su stare njegove arterije”

Thomas Sydenham, engl. liječnik. 17. st.



...više od 60 godina u Zagrebu...

...PRUŽITE SAMI SEBI VIŠE!



Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih
bolesti i rehabilitaciju SRČANA
Grad Zagreb





NE ISPUŠTAJTE VLASTITU SUDBINU IZ RUKU...

Koronarna bolest srca nastaje stvaranjem naslaga (plakova) u koronarnim arterijama, koje srce opskrbljuju krvlju. Posljedica toga je smanjeni dotok krvi do srčanog mišića. Bolest se razvija desetljećima.

Čimbenici rizika za razvitak koronarne bolesti

- pušenje
- visoki krvni tlak
- visoke masnoće u krvi
- tjelesna neaktivnost
- šećerna bolest
- prekomjerna tjelesna težina i pretilost
- naslijeđe: rizik je povećan, ako imate mušku osobu u obitelji s koronarnom bolešću mlađu od 55 ili žensku osobu u obitelji mlađu od 65 godina
- psihološki čimbenici rizika.

Pojavni oblici:

Angina pektoris nastaje kada je zbog suženih koronarnih krvnih žila opskrba srčanog mišića krvlju nedovoljna pa se javlja bol ili nelagod u prsima. Tegobe se još mogu očitovati kao pritisak, pečenje, stezanje, bol u ramenima, rukama, vratu, čeljusti, leđima ili gornjem dijelu trbuha.

Srčani udar (akutni infarkt miokarda) nastaje kada krvni ugrušak potpuno prekinje dotok krvi do nekog dijela srčanog mišića. Ako se prohodnost koronarne arterije brzo ne uspostavi dio srčanog mišića će odumrijeti.

Rjeđi uzrok srčanog udara je stezanje (spazam) koronarne arterije. Stezanje ili spazam može se pojaviti u koronarnim arterijama koje ne moraju imati aterosklerotske promjene, a nastaje zbog uzbuđenja, izloženosti velikoj hladnoći, trovanja nikotinom i sl.

Simptomi srčanog udara

- bol u sredini ili na lijevoj strani prsnog koša, neugodan pritisak, stiskanje; nelagoda ili bol često traju više od nekoliko minuta, a mogu nestati i ponovo se vratiti
- nelagoda u gornjem dijelu tijela u jednoj ili obje ruke, leđima, vratu, čeljusti ili gornjem dijelu trbuha
- kratkoća daha, do koje može doći uz nelagodu u prsima ili prije nje

...PRUŽITE SAMI SEBI VIŠE!



NE ISPUŠTAJTE VLASTITU SUDBINU IZ RUKU...

- mučnina, povraćanje, ošamućenost ili vrtoglavica, naglo oblijevanje hladnim znojem, umor i nedostatak energije.



Dijagnostika i liječenje

Liječenje srčanog udara daje najbolje rezultate u prvom satu nakon početka tegoba pa zato **TREBA BRZO REAGIRATI** jer vam to može spasiti život i spriječiti oštećenja srčanog mišića. Ako mislite da Vi ili netko drugi ima srčani udar, nazovite odmah Hitnu pomoć (tel. 112). Uzmite nitroglicerina u obliku tablete ili spreja, ako ih imate. **Najvažnije je što prije doći u bolnicu.**

Koronarografija je dijagnostička metoda koja pokazuje prohodnost Vaših koronarnih arterija. Izvodi se pomoću tanke, fleksibilne cijevi (katetera) koji se preko krvne žile prepone, ruke ili vrata uvede u koronarne arterije, a kontrast se ubrizga u krvotok. Rendgenski se snimaju koronarne arterije dok kroz njih teče kontrast. Pacijent je za vrijeme postupka budan.

...PRUŽITE SAMI SEBI VIŠE!



NE ISPUŠTAJTE VLASTITU SUDBINU IZ RUKU...

Koji je najbolji način da smanjimo masnoće u krvi?

Ključno je izabrati zdravi način života, a to znači:

- omršaviti, ako ste pretili ili imate prekomjernu tjelesnu težinu
- smanjiti unos kalorija jer se višak kalorija pretvara u trigliceride i pohranjuje kao masno tkivo.
- izbjegavati slatke i rafinirane namirnice (šećer, proizvodi od bijelog brašna)
- ograničiti kolesterol u prehrani (manje životinjskih masnoća)
- izbjegavati masno meso, žutanjke i punomasne mliječne proizvode
- odabrati zdraviju vrstu masti kao što su biljne masnoće (maslinovo ulje, suncokretovo, bućino, repičino). Jedite ribu koja je bogata omega-3 masnim kiselinama (prvenstveno plava riba)
- odstraniti iz prehrane hidrogenizirano ulje (trans masne kiseline) koje nalazimo u kolačićima, krekerima, margarinu i sl.
- ograničiti unos alkohola jer je bogat kalorijama i šećerom pa ima veliki utjecaj na razinu triglicerida
- redovito vježbati (barem 30 minuta tjelesne aktivnosti svaki dan). Redovita tjelovježba može pojačati "dobar" kolesterol, a smanjiti "loš" kolesterol i trigliceride.

Sve navedeno imat će povoljan učinak i na dijabetes i na visoki krvni tlak.

LIJEKOVI

Danas raspoložemo učinkovitim lijekovima za smanjenje masnoća. Lijekove koje Vam propiše liječnik trebate uzimati redovito u propisanom dozama, a o svakom problemu za koji mislite da je izazvan lijekovima obavijestite liječnika.

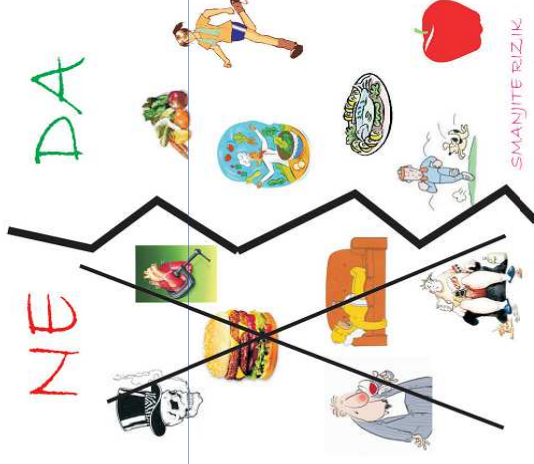


... više od 60 godina s Vama...

... PRUŽITE SAMI SEBI VIŠE!

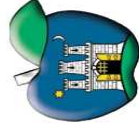
BRINEM O SVOM SRCU

POVIŠENE MASNOĆE U KRVU (hiperlipidemija, dislipidemija)



“Čovjek živi od jedne četvrtine onoga što pojede.
Od preostale tri četvrtine živi njegov doktor.”

Egipatska piramida, 3000 g. prije Krista



Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih
bolesti i rehabilitaciju SRCANA
Grad Zagreb





NE ISPUŠTAJTE VLASTITU SUDBINU IZ RUKU...



NE ISPUŠTAJTE VLASTITU SUDBINU IZ RUKU...

KOLESTEROL

Kolesterol je masti slična tvar koju nalazimo u stanicama našeg tijela. Služi za sintezu hormona kore nadbubrežne žlijezde, spolnih hormona, žučnih soli i staničnih membrana. Organizam ga stvara u jetri ili ga dobiva izvana hranom životinjskog porijekla.

Dvije vrste lipoproteina nose kolesterol kroz naše tijelo: **lipoproteini male gustoće (LDL)** i **lipoproteini velike gustoće (HDL)**. **LDL kolesterol** se naziva "loš" kolesterol. Ako je razina LDL kolesterola u krvi visoka dolazi do nakupljanja kolesterola u stijenjkama arterija. LDL kolesterol oštećuje stijenku krvne žile što dovodi do privlačenja trombocita i mišićnih stanica pa nastaje plak. **HDL kolesterol** se naziva "dobar" kolesterol jer nosi kolesterol iz drugih dijelova tijela natrag u jetru putem koje bude uklonjen iz tijela.

Normalne vrijednosti

KOLESTEROL	manji od 5,0 mmol/l
HDL kolesterol	za muškarce veći od 1,0 mmol/L za žene veći od 1,2 mmol/L
LDL kolesterol	manji od 3,0 mmol/l

Ljudi koji imaju visok ukupni i LDL kolesterol u krvi imaju veću vjerojatnost da obole od koronarne bolesti srca, dok viša razina HDL kolesterola u krvi, znači nižu vjerojatnost obolijevanja.

Što utječe na razinu kolesterola u krvi?
Prehrana, tjelesna težina, tjelesna aktivnost (na to možemo utjecati), zatim dob, spol i naslijeđe na koje ne možemo utjecati.

Kako regulirati masnoće u krvi?
Prehranom, tjelesnom aktivnošću, lijekovima.

...PRUŽITE SAMI SEBI VIŠE!

TRIGLICERIDI

Trigliceridi su važan pokazatelj srčanog zdravlja. Trigliceridi su jedna vrsta masnoća u krvi. Mogu biti biljnog i životinjskog porijekla. Kada jedete, Vaše tijelo pretvara sve kalorije koje ne treba odmah u trigliceride. Trigliceridi se pohranjuju u vašim masnim stanicama. Kasnije, hormoni oslobađaju trigliceride za energiju između obroka. Ako redovito dobivate hranom više kalorija nego što iskoristite, osobito iz ugljikohidrata i masti, mogu Vam se povisiti trigliceridi (hipertrigliceridemija).

Normalne vrijednosti:	manje od 1,7 (mmol/L)
Granične vrijednosti:	1,8 to 2,2 mmol/L
Visoke vrijednosti:	2,3 to 5,6 mmol/Ld
Vrlo visoke vrijednosti:	5,7 mmol/L ili više



...PRUŽITE SAMI SEBI VIŠE!



NE ISPUŠTAJTE VLASTITU SUDBINU IZ RUKU...

KAKO SMANJITI DNEVNI UNOS SOLI?

Jesti više svježih hrane.



Manje soliti kod kuhanja.



Koristiti začine umjesto soli.



Paziti pri izboru namirnica u trgovinama - čitati sastav proizvoda.

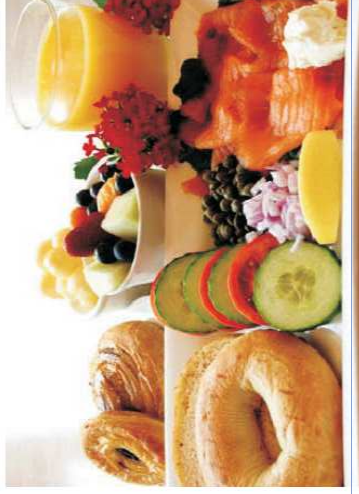


Kod izbora gotove hrane paziti da bude s manje soli (restorani, trgovine, pekare itd.



BRINEM O SVOM ZDRAVLJU

SOL U PREHRANI



Ne smatraj prijateljem onoga s kim nisi pojeo mjericu soli.

Martin Luther King



...do glasnica s Vama...

...PRUŽITE SAMI SEBI VIŠE!

Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju SRČANA
Grad Zagreb, Gradski ured za zdravstvo i branitelje





NE ISPUŠTAJTE VLASTITU SUDBINU IZ RUKU...



NE ISPUŠTAJTE VLASTITU SUDBINU IZ RUKU...

ŠTO TREBAMO ZNATI O SOLI?

Sol je mineral nužan za pravilno funkcioniranje organizma i ima važnu ulogu u mnogim procesima u organizmu. Pomaže u regulaciji količine vode u organizmu, održavanju krvnog tlaka, pravilnom radu živčanog sustava, gradi kostiju, radu mišića i drugo. Organizam ne može sam stvarati sol već ju treba unijeti hranom i pićem.

Svjetska zdravstvena organizacija preporuča unos do 5 g soli dnevno za odraslu osobu. To odgovara 1 čajnoj žličici.



Količina soli u namirnici = količina natrija (g) x 2,5
1 gram soli = 400 mg natrija

Kako manjak soli u organizmu može dovesti do teških poremećaja tako i suvišak može izazvati neželjene posljedice. Većina ljudi danas prekomjerno unosi sol u organizam, pa su poznati štetni učinci: visoki krvni tlak kao čimbenik rizika za moždani i srčani udar, karcinom želuca, osteoporoza, bolesti bubrega, itd. Prosječni dnevni unos soli kod nas najmanje dvostruko premašuje preporučeni. Posebno ugrožene skupine su djeca, bubrežni bolesnici, oni s visokim tlakom, s popuštanjem srca.

Istraživanja u visoko razvijenim zemljama pokazuju da od dnevnog unosa soli:

5% se doda kod kuhanja,



6% se dosoli za stolom



12% je sastavni dio namirnica (meso, riba, mahunarke, krumpir, mrkva...)



77% sadrži gotova industrijski pripremljena hrana (kruh, peciva, hamburger, pizza, juhe iz vrećice, grickalice, mineralna voda, hrana u restoranu...).



Izbjegavati: pizzu, suhomesnate proizvode, tvrde sireve, slane grickalice, slance, industrijske kekse (slane i slatke), majonezu, mineralnu vodu, juhe iz vrećice, konzerviranu i drugu gotovu hranu s 1,5 g ili više na 100 g.

Umjereno jesti: žitne pahuljice s dodacima, bijeli kruh i peciva, industrijski proizvodi s količinom soli između 0,3 i 1,5 g na 100 g.

Zdrav izbor: industrijski proizvodi s manje od 0,3 g soli na 100 g; integralni kruh, svježi kravljji sir, fermentirani mliječni proizvodi, mlijeko, mahunarke, žitarice, svježe povrće i voće, svježe i sušeno začinsko bilje, svježe meso, voda.

...PRUŽITE SAMI SEBI VIŠE!

...PRUŽITE SAMI SEBI VIŠE!

ZAKLJUČAK

S obzirom na:

- veličinu problema
- visoku prevalenciju rizičnih čimbenika
- nepovoljna socio-ekonomska kretanja i
- broj potencijalnih korisnika,

postoji trajna potreba za djelovanjem u smislu **promocije zdravog načina života koronarnih bolesnika**. Pri tome treba razvijati programe na različitim razinama djelovanja i različitog obuhvata.