

zdravlje

Svjetski dan srca

Svjetska kardiološka federacija već deset godina obilježava Svjetski dan srca i upozorava da je srčani udar, zajedno s moždanim, ubica broj jedan. Internist-kardiolog Rusmir Ajanović za *Graciju* govori da je važno održavati zdrav i uravnotežen način života kako bi se smanjio rizik od kardiovaskularnih oboljenja

Napisala **Anida Sokol**
Snimio **Nikola Blagojević**

Deset godina Svjetska kardiološka federacija upozorava na alarmantne podatke o smrtnim slučajevima uzrokovanim kardiovaskularnim oboljenjima i upozorava pojedince da ozbiljnije vode računa o zdravlju. "Glavni cilj Svjetskog dana srca je upoznati čovječanstvo da su bolesti srca i moždani udari vodeći uzroci smrti u svijetu, koji svake godine odnesu 17,2 miliona života, od toga pet miliona u Evropi", govori jedan od vodećih kardiologa u BiH, Rusmir Ajanović, internist-kardiolog iz Poliklinike Sunce Agram.

Koronarna bolest srca

Jedno od najopasnijih kardiovaskularnih oboljenja je koronarna bolest, koja svake godine bez obzira na upozorenja odnosi veliki broj živo-

ta. Faktori rizika za nastanak oboljenja su: povećana količina holesterola u krvi, povećan krvni pritisak, pušenje, šećerna bolest, izloženost prolongiranim stresnim situacijama, gojaznost, nedovoljna tjelesna aktivnost i genetska predispozicija.

"Ovi faktori rizika dovode do razvoja ateroskleroze koja vremenom može dovesti do suženja ili potpunog začepljenja krvnih žila, zbog čega nastaje angina pectoris, odnosno infarkt srca. Kod angine pectoris bol je kraća i javlja se samo pri naporu, a može biti praćena gušenjem, otežanim disanjem i znojenjem. Može da traje od pet do deset minuta. Kada dolazi do progresije bolesti, onda bol može da se javi i u mirovanju, nevezano za fizički napor i traje duže, pri čemu se sumnja na razvoj infarkta", kaže doktor Ajanović. Bol je lokalizirana u prsima, a može da se širi u lijevo rame i lijevu ruku ili obostrano, u leđa, rjeđe u vrat ili čeljust, a osobe se žale na nedostatak zraka i gušenje.

Muškarci imaju veći rizik za nastanak koronar-

Preporuke Svjetske kardiološke federacije

- Jedite pet puta dnevno voće i povrće i izbjegavajte zasićene masti
- Vježbajte najmanje 30 minuta dnevno
- Prestanite pušiti
- Održavajte normalnu tjelesnu težinu
- Mjerite krvni pritisak, količinu holesterola i body mass index
- Smanjite konzumaciju alkohola

nih oboljenja i kod njih se bolest može javiti u ranijoj životnoj dobi, jer kod žena povoljno djelovanje estrogena u periodu do menopauze smanjuje rizik. Međutim, činjenica je da godišnje više žena umre od kardiovaskularnih bolesti nego od raka, tuberkuloze, HIV-a i malarije zajedno. U svijetu 16 žena u minuti umre od kardiovaskularnih bolesti, što uključuje infarkt i moždani udar. Zbog toga su oba spola i sve generacije podložne ovom oboljenu. "Granica u BiH je pomjerena, danas osobe s 25 godina dožive infarkt, a kada im uzimam anamnezu najčešće pronalazim pretjerano pušenje, po dvije i više kutija cigareta dnevno, izloženost stresu zbog nezaposlenosti, genetsku predispoziciju i neadekvatnu ishranu", govori dr. Ajanović. Izbjegavanje faktora rizika, pravovremeno otkrivanje i učinkovito liječenje koronarne bolesti srca veoma su bitni za zdrav i dug život.

Primarna prevencija

Nažalost, ljudi se liječnicima javljaju tek kada situacija postaje ozbiljna. Nedovoljno pažnje se posvećuje prevenciji i edukaciji. Doktor Rusmir Ajanović obrazlaže da se neki faktori kao što su dob, spol i genetska predispozicija ne mogu promijeniti, ali drugi kao što su fizička aktivnost, ishrana i prestanak pušenja mogu. Primarna prevencija, kako kaže, trebala bi započeti još u djetinjstvu, djeca trebaju da usvoje uravnotežene prehrambene navike kod kuće i u školi, i tih bi se navika trebalo pridržavati cijeli život. Zdrava

ishrana podrazumijeva unos nezasićenih masnih kiselina, koje se nalaze u ribi, maslinovom ulju, zobenim pahuljicama, datulama, mahunarkama, a treba izbjegavati margarin i majonezu, pekarske proizvode koji sadrže hidrogenizirane masti, kao što su razna lisnata masna peciva.

Redovna tjelesna aktivnost smanjuje krvni pritisak i tjelesnu težinu i potiče povećanu koncentraciju HDL holesterola, a smanjuje trigliceride u krvi, a prekid pušenja je neosporno najvažnija zaštitna mjera u sprečavanju prerane smrti od koronarne bolesti, kao i adekvatan tretman i liječenje ostalih faktora rizika.

Na poslu

- Radite u prostorijama u kojima se ne puši
- Vježbajte – vozite bicikl do posla, idite stepenicama ili prošetajte se tokom pauze za ručak
- Za ručak jedite u restoranu sa zdravom hranom
- Ne budite pod stresom
- Pravite kratke pauze više puta dnevno

U redovni godišnji sistematski pregled, između ostalog, spadaju: EKG, test opterećenja, ultrazvučni pregled srca i jedna od najpreciznijih neinvazivnih savremenih metoda u dijagnostici rane koronarne bolesti – MSCT koronarografija koja s velikom sigurnošću može otkriti aterosklerotske plaktove u žilama. MSCT koronarografija s velikim uspjehom radi u Poliklinici Sunce.

Radite sa srcem

Bez obzira na činjenicu da se prerana smrt može u većini slučajeva spriječiti, srčani infarkt, zajedno s moždanim, i dalje je ubica broj jedan u

Dr. Ajanović naglašava i bitnost redovnih pregleda jer ranim otkrivanjem koronarne bolesti mogu se spriječiti njene komplikacije: angina pectoris, infarkt i maligni poremećaj srčanog ritma.

svijetu. Ove godine Svjetska kardiološka federacija naglasak stavlja na radna mjesta koja su stresna i nezdrava za pojedince i pridonose razvoju kardiovaskularnih bolesti. U modernom i brzom načinu života niko nema siguran posao i svi se bore za opstanak; konkurencija, dugo rado vrijeme, strah od gubitka posla i čest mobbing stvaraju pritisak. Uz to osobe praktiraju sjedilački način života, ne bave se fizičkim aktivnostima, dugo sjede za kompjuterima, rade u zatvorenim prostorima i konzumiraju nezdravu hranu.

Cilj inicijative *Radite sa srcem* je da zaposlenici misle na svoje zdravlje i promijene životne navike i okruženje na radnom mjestu kako bi smanjili rizik nastanka kardiovaskularne bolesti. Odgovornost nije samo na pojedincu, nego na svim društvenim strukturama koje svakodnevno trebaju raditi na edukaciji i osvještavanju. Doktor Rusmir Ajanović napominje da su kardiovaskularne bolesti glavni uzrok smrti u BiH i da se 80 posto prijevremenih smrti mogu izbjeći promjenom načina života: zdravom prehranom, fizičkom aktivnošću i prestankom pušenja. ■

**Internist-kardiolog
Rusmir Ajanović
naglašava važnost
redovnih pregleda**

