

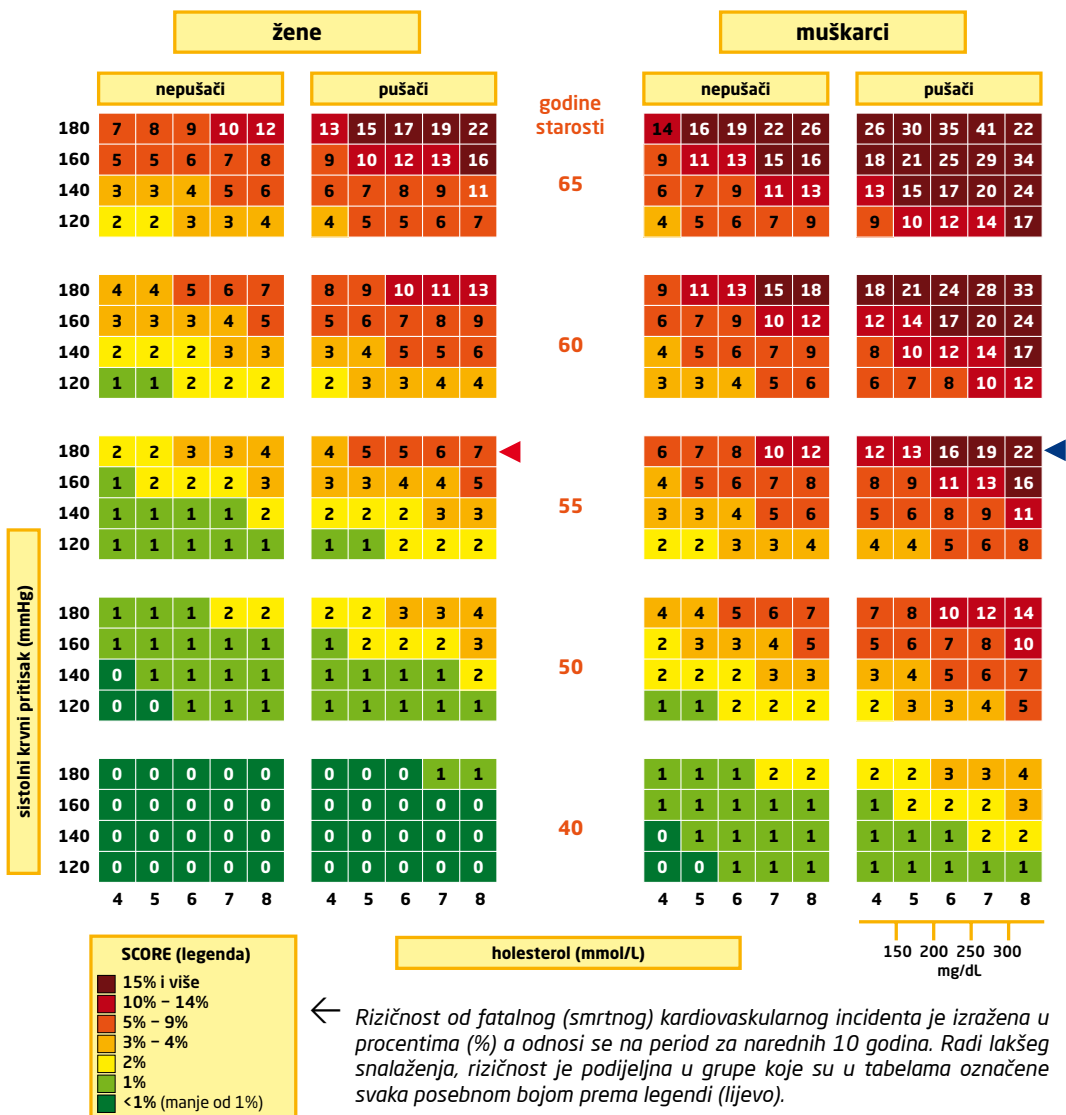


**IZRAČUNAJTE SVOJ
KARDIOVASKULARNI
RIZIK**

Koji su ciljevi kardiovaskularne prevencije?

- 1. Da se pomogne osobama sa niskim kardiovaskularnim rizikom (rizik manji od 5%) da zadrže to stanje, odnosno da ne povećavaju svoj rizik.**
- 2. Da se daju jasni savjeti osobama koje nastoje da održe zdrav i funkcionalan kardiovaskularni sistem.**
 - Prestanak pušenja
 - Zdrava ishrana
 - Fizička aktivnost najmanje 30 min. dnevno
 - Držanje odgovarajuće dijeta, ili kontrole ishrane, sa ciljem da se izbjegne centralna debljina (debljina stomaka)
 - Da se održi krvni pritisak manji od 140/90 mmHg
 - Da se održi ukupni holesterol manji od 5,0 mmol/L
 - Da se održi LDL (loši) holesterol manji od 3 mmol/L
 - Da se održi vrijednost šećera u krvi manja od 6,0 mmol/L.
- 3. Ukoliko se radi o osobama koje su u visokom riziku (rizik veći od 5%), ili koje su već imale kardiovaskularni incident (infarkt miokarda, ili moždani udar, ili oboljenje aorte, ili oboljenja arterija nogu) onda su ove ciljne vrijednosti još i strožije, odnosno niže:**
 - Da se održi krvni pritisak manji od 130/80 mmHg
 - Da se održi ukupni holesterol manji od 4,5 mmol/L
 - Da se održi LDL (loši) holesterol manji od 2,5 mmol/L, ili, ako je moguće manji od 2,0 mmol/L
 - Da se održi vrijednost šećera u krvi manja od 6,0 mmol/L, odnosno HbA1c manji od 6,5%.
- 4. Da se kod osoba sa visokim rizikom (rizik veći od 5%) razmotri uvođenje zaštitne kardiovaskularne terapije, posebno kod onih osoba koje imaju već jasnu aterosklerotsku bolest (infarkt miokarda, ili moždani udar, ili oboljenje aorte, ili oboljenja arterija nogu), u smislu davanja malih doza aspirina 100 mg. svaki dan, ili po potrebi, clopidogrela 75 mg svaki dan.**

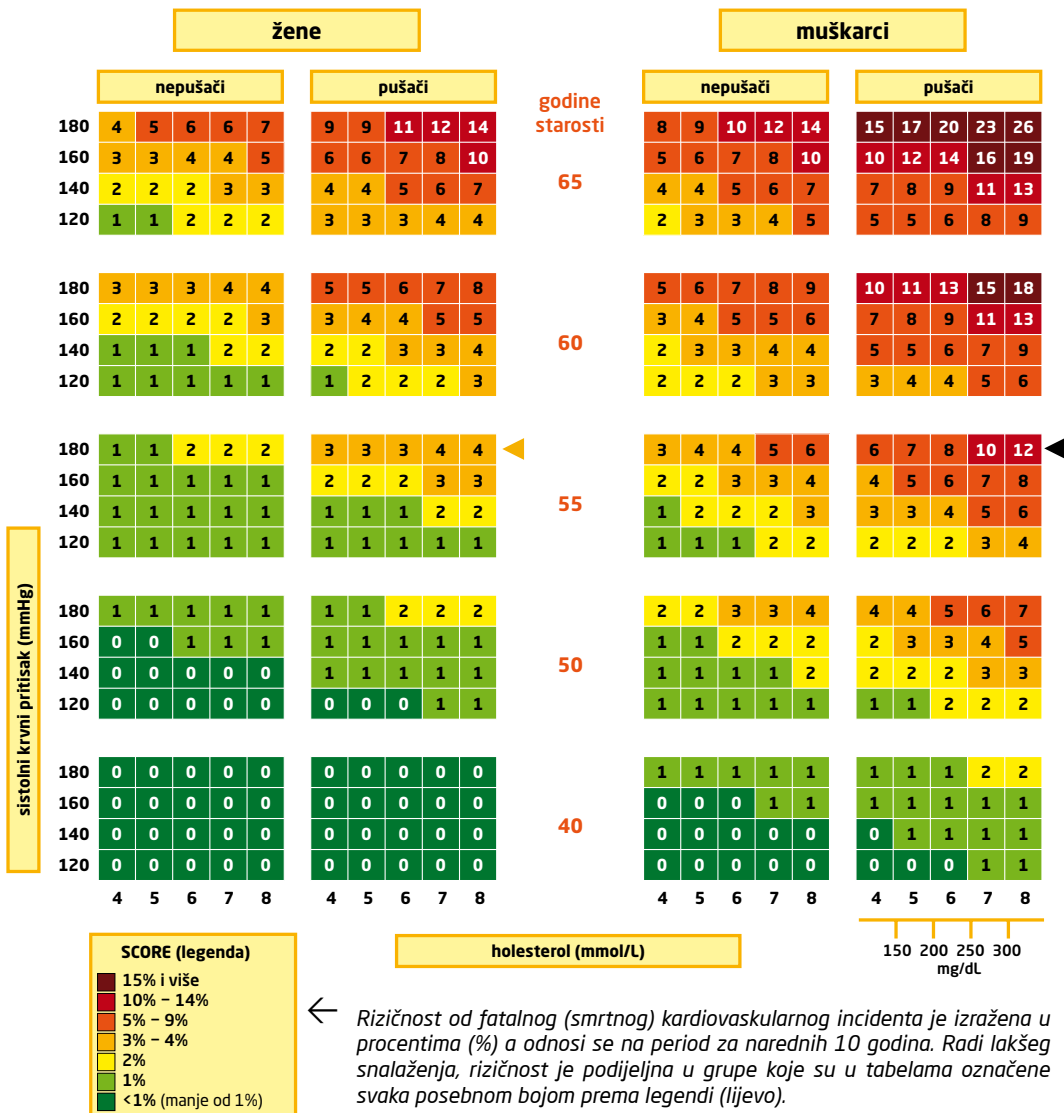
SCORE tabela – za izračunavanje kardiovaskularnog rizika za osobe koje imaju simptome bolesti, ili su imale već neki kardiovaskularni incident, ili imaju šećernu bolest



Način izračunavanja - Primjer 1. (označen crvenom strelicom ◀): ukoliko se radi o ženskoj osobi, starosti 55 godina, pušač, ima gornji (sistolni) pritisak 180, i holesterol 8 mmol/L - rizik od fatalnog (smrtnog) kardiovaskularnog incidenta iznosi 7% u narednih 10 godina.

Način izračunavanja - Primjer 2. (označen plavom strelicom ▶): ukoliko ste muškarac, starosti 55 godina, pušač, imate gornji (sistolni) pritisak 180, i holesterol 8 mmol/L - vaš rizik od fatalnog (smrtnog) kardiovaskularnog incidenta iznosi 22% u narednih 10 godina.

SCORE tabela – za izračunavanje kardiovaskularnog rizika za osobe koje imaju dva ili tri riziko faktora, koje nisu imale kardiovaskularni incident, i koje nemaju šećernu bolest



Način izračunavanja - Primjer 1. (označen narandžastom strelicom ◀): ukoliko ste žena, starosti 55 godina, pušač, imate gornji (sistolni) pritisak 180 , i holesterol 8 mmol/l - vaš rizik od fatalnog (smrtnog) kardiovaskularnog incidenta iznosi **4%** u narednih 10 godina.

Način izračunavanja - Primjer 2. (označen crnom strelicom ◀): ukoliko ste muškarac, starosti 55 godina, pušač, imate gornji (sistolni) pritisak 180, i holesterol 8 mmol/l - vaš rizik od fatalnog (smrtnog) kardiovaskularnog incidenta iznosi **12%** u narednih 10 godina.

Promjenom životnih navika možete produžiti svoj život

- Masno tkivo zahtijeva mnogo krvi za opskrbu. Stoga, ako imate prekomjernu tjelesnu masu, smanjite je.
- Prehranom s niskim sadržajem masti i holesterola možete odgoditi početak ateroskleroze krvnih sudova.
- Umjerenom tjelesnom aktivnošću poboljšat ćete kondiciju i potrošiti unesene kalorije.
- Sol zadržava više tekućine u tijelu, što dodatno može opteretiti vaše srce. Ne dosoljavajte hranu!
- Pušenje je još jedan ključni faktor rizika nastanka srčane bolesti. Ako pušite, prestanite odmah.
- Ograničiti dnevni unos alkohola.
- U slučajevima kada ove mjere nisu dovoljne, treba konsulovati ljekara i početi uzimati lijekove za snižavanje krvnog pritiska.

Informišite se na vrijeme o bolesti s kojom možete živjeti godinama, a da ne osjetite nikakve simptome ili posljedice.



Šta se preporučuje u svakodnevnoj praksi?

Ako je kardiovaskularni rizik, izračunat prema SCORE tabelama, manji od 5%:

- Održavanje zdravog načina života
- Izbjegavanje pušenja, ili prostorija u kojima se puši
- Zdrava ishrana
- Održavanje pritiska ispod 140/90 mmHg
- Održavanje ukupnog holesterola ispod 5,0 mmol/L
- Održavanje LDL holesterola ispod 3 mmol/L
- Da se održi vrijednost šećera u krvi manja od 6,0 mmol/L.

Ako je kardiovaskularni rizik, izračunat prema SCORE tabelama, veći od 5%:

- Uvođenje zdravog načina života
- Redovna fizička aktivnost od 30 min. svaki dan
- Dijeta i mršanje, tako da obim struka kod žene (mjeren u visini pupka) ne prelazi 88 cm, odnosno kod muškarca ne prelazi 102 cm
- Izbjegavanje pušenja, ili prostorija u kojima se puši
- Zdrava ishrana

- Održavanje pritiska ispod 140/90 mmHg
- Održavanje ukupnog holesterola ispod 5,0 mmol/L
- Održavanje LDL holesterola ispod 3 mmol/L
- Da se održi vrijednost šećera u krvi manja od 6,0 mmol/L.

Ako je kardiovaskularni rizik, izračunat prema SCORE tabelama, blizu vrijednosti od 10% ili više:

- Uz naprijed navedene mjere, potrebno je uvođenje i terapije lijekovima:
- Snižavanje krvnog pritiska ispod 140/90 mmHg
- Uvođenje lijekova – statina, ako je ukupni holesterol veći od 5 mmol/L, ili ako je LDL holesterol veći od 3,0 mmol/l
- Uvođenje zaštite krvnih sudova aspirinom ili clopidogrelom.

Ako je osoba dijabetičar:

- Dijeta za dijabetičare
- Fizička aktivnost
- Uvođenje lijekova koji snižavaju vrijednosti šećera u krvi.



Život treba zdravlje

KANTON SARAJEVO
MINISTARSTVO ZDRAVSTVA

2008.

ZAVOD ZDRAVSTVENOG OSIGURANJA
KANTONA SARAJEVO

Edicija - Vodiči za pacijente - je sastavni dio Programa Ministarstva zdravstva Kantona Sarajevo "Život treba zdravlje" i provodi se sa ciljem smanjenja obolijevanja i smrtnosti od bolesti srca i krvnih sudova.

Tim za implementaciju Programa "Život treba zdravlje", Sarajevo, 2008.