

* Stručna informacija

* Angina pectoris

* Infarkt srca

* Faktori rizika

Koronarna srčana bolest spada danas među najvažnije bolesti u svim industrijalizovanim državama zapadnog sveta. Raširenost bolesti možemo značajno smanjiti. Koristeći znanje možemo uspešno bolest da sprečimo.

Angina pectoris- znak za uzbunu

Najznačajniji znak bolesnog srca je **bol u grudima**. Bol obično traje samo nekoliko minuta, ponekad i duže. Pojavljuje se prilikom fizičkih napora, u slučaju jakih uzbuđenja, posle preobilnog obroka, ili zbog hladnoće.

Bolesnici različito doživljavaju bol kod angine pectoris: neki kao bol u vidu pečenja iza grudne kosti, praćen stezanjem u grudnom košu i teškim disanjem. Neki bolesnici osećaju pritisak u predelu srca, ili jak bol u vidu probadanja. Karakteristično je zračenje bola iz leve strane grudnog koša u levu ruku, ređe u desnu ruku. Simptomi angine pectoris mogu biti i bolovi u donjoj vilici, između lopatica, ili ispod grudne kosti, odnosno kratko i plitko disanje u mirovanju, ili opterećenju.

Svaki napad angine pectoris znači opasnost od srčanog infarkta. Zato se bolesnici već kod prvog napada moraju obratiti lekaru.

Svaki oblik nestabilne angine pectoris je alarmni znak koji može najaviti opasnost od srčanog infarkta. Veliki krvni ugrušak može potpuno da zatvori krvni sud i tako prouzrokuje **akutni srčani infarkt**.

Akutni infarkt, kako prepoznati?

Tegobe obično traju duže i teže nego kod napada angine pectoris. Bolovi nisu povezani sa kretanjem ili disanjem. Pojavljuje se osećaj straha, mučnina, jako znojenje, bledilo lica, a moguće je povraćanje i nepravilan rad srca. Akutni srčani infarkt često se može pojaviti i u mirovanju. Najrizičnije doba dana je jutro, nekoliko sati nakon ustajanja.

Kod sumnje na akutni srčani infarkt neophodna je hitna lekarska pomoć!

Pokušajte da smirite bolesnika. Treba da leži sa podignutim gornjim delom tela. Odeću treba otkopčati. Ako dođe do zastoja srca pre dolaska lekara, bolesniku možemo spasiti život primenom mera reanimacije (veštačko disanje i masaža srca).

KardioNik



Faktori rizika

Povišen krvni pritisak

Ljudi sa povišenim krvnim pritiskom imaju pet puta veće šanse za nastanak koronarne srčane bolesti. O visokom krvnom pritisku govorimo kada su vrednosti veće od 130/80 mmHg.

Nikotin

Kod pušača je rizik za razvoj bolesti srca i krvnih sudova dva puta veći nego kod nepušača. Rizik za iznenadnu smrt od srčane bolesti kod pušača je tri puta veći.

Prekomerna telesna težina

Faktor rizika je i za 10 posto povećana telesna težina u odnosu na idealnu. Kod osoba koje imaju 20 posto više od idealne težine rizik za nastanak koronarne srčane bolesti veći je za 50 posto.

Masnoće u krvi

Najvažniji faktor rizika je povišena koncentracija masnoća u krvi (holesterol i slobodne masne kiseline). Kada se koncentracija holesterola povisi za jedan posto, opasnost od pojave srčanog infarkta povećava se za dva posto.

Šećerna bolest

Šećerna bolest predstavlja dva puta veći rizik za pojavu koronarne bolesti.

Premalo kretanja

Kod osoba koje se ne bave fizičkom aktivnošću rizik za pojavu koronarne srčane bolesti dva puta je veći nego kod aktivnih osoba.

Nasledni faktor

Ako su vaši roditelji, braća ili sestre imali koronarnu srčanu bolest pre 55. godine života, i kod vas je rizik od dva do pet puta veći.

Starost

Nastajanje naslaga na zidovima krvnih sudova deo je prirodnog procesa starenja. Sa godinama se povećava verovatnoća za pojavu koronarne srčane bolesti.

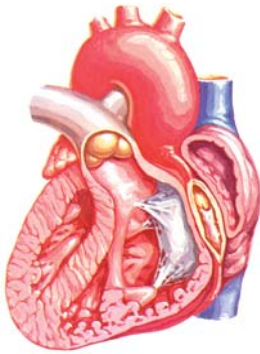
Pol

Proces starenja krvnih sudova brži je kod muškaraca nego kod žena. Zato je kod muškaraca rizik za pojavu koronarne srčane bolesti veći. Sa pojavom menopauze kod žena rizik se izjednačava. Smatra se da je uzrok za tu razliku između polova zaštitni uticaj ženskih polnih hormona estrogena. Njihova količina se smanjuje sa starošću.

Saveti lekara naše ordinacije "Kardionik"

Redovna kontrola krvnog pritiska

Posebno je važno rano otkrivanje povišenog krvnog pritiska. Zato rutinska kontrola krvnog pritiska na obe ruke mora biti sastavni deo redovnog lekarskog pregleda kod dece, mlađih ljudi i posebno kod starijih.



Zdrava ishrana

Za zdravu ishranu moramo se pridržavati ovih jednostavnih pravila:

- * puno voća i povrća
- * mleko i hleb od celog zrna žitarica (integralni hleb)
- * ne jesti meso svaki dan
- * češće jesti ribu
- * malo masnoća
- * malo šećera i slatkiša
- * veoma malo soli i što manje alkohola

Redovna fizička aktivnost

Redovna fizička aktivnost podrazumeva bavljenje sportom, rad u bašti ili šetnju. Na taj način povoljno utičemo i na faktore rizika: krvni pritisak, prekomernu telesnu težinu i masnoće u krvi. Ali treba biti oprezan: ako dosad niste bili aktivni, počnite sa lakšim opterećenjima. Kod koronarne bolesti iznenadno veće opterećenje može da prouzrokuje srčani infarkt.

Izbegavanje pušenja i alkohola

Već godinu dana nakon poslednje cigarete rizik za pojavu koronarne srčane bolesti kod bivših pušača jednak je kao i kod nepušača. To nažalost ne važi i za rizik za pojavu raka ili hronične bolesti pluća. A šta je sa alkoholom? Čašica vina posle jela neće vam povisiti krvni pritisak. Međutim, morali biste se odreći svega što je više od toga.



Savladavanje stresa

Stres na poslu ili kod kuće teško da se može izbeći. Uprkos tome morali bismo da naučimo kako da sačuvamo mirne živce, što je češće moguće. Zdravlje je važnije od brojnih drugih stvari kojima ponekad pridajemo tako veliki značaj.

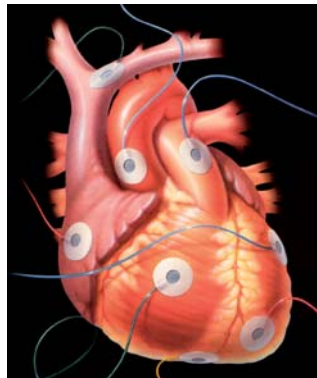
Kako živeti sa koronarnom bolešću dogovorite se sa našim kardiologom!

Sudbina bolesnika u prvoj godini posle infarkta zavisi od više faktora. Među njima je i pojava **ponovnog infarkta** (reinfarkta). Uzrok za to mogu biti suženja srčanih arterija na drugom mestu, ili ponovno suženje arterija na mestu gde je i pre postojao uzrok za infarkt. Pri ponovnim suženjima osim razmnožavanja glatkih mišićnih ćelija važnu ulogu imaju i krvne pločice.

Kvalitet života bolesnika koji boluje od koronarne srčane bolesti zavisi od više faktora:

1. isključenje faktora rizika
2. rano otkrivanje bolesti (dijagnostika)
3. redovna upotreba lekova

Ako se ne mogu isključiti svi faktori rizika, otklanjanje svakog pojedinog faktora znači uspeh za sebe. Jedino sprečavanje nastanka bolesti, odnosno dovoljno rano otkrivanje bolesti, obezbeđuju mogućnost za zdrav i aktivan život do duboke starosti.

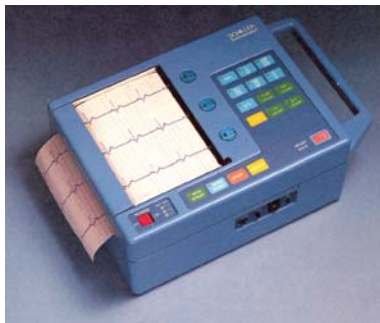


**SA KOJOM DIJAGNOSTIKOM
RADE LEKARI NAŠE ORDINACIJE**

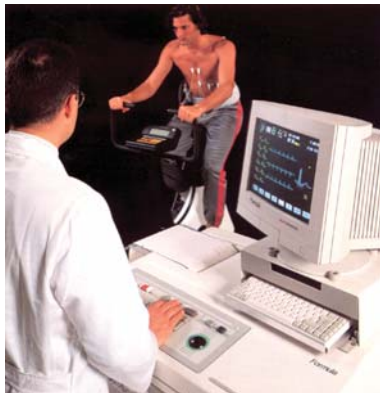


KLINIČKI PREGLED

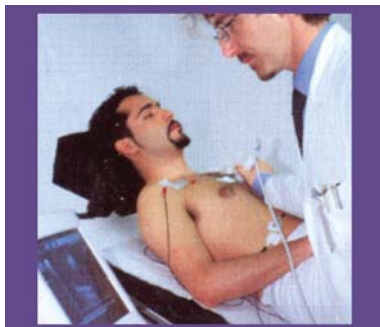
EKG



TEST OPTEREĆENJA



KOLOR DOPPLER EHO SRCA



**DOPPLER SVIH KRVNIH SUDOVA,
EHO ŠTITNE ŽLEZDE I DOJKE**



**EHO JETRE, ŽUČNE KESE,
PANKREASA I BUBREGA**



**HOLTER EKG
24^h - 48^h**

**24-časovno
MERENJE KRVNOG
PRITISKA**



- * Angina pectoris nije tačna dijagnoza ako nije urađena kompletna dijagnostika!
- * Jednom infarkt srca, moguć novi, rizičan!
- * Virusne infekcije srca traže prevenciju, dijagnostiku i lečenje!
- * Pregledi kod Vas u kući i u našoj ordinaciji!

Novi Beograd, Jurija Gagarina 27-a
tel.: 318 0903, mob.tel.: 063/858 4533

KUĆNE POSETE i PREGLED U NAŠOJ ORDINACIJI.

VISOK PROCENAT BOLESNIKA
SA ŠEĆERNOM BOLEŠĆU
DOBIJA INFARKT SRCA.
BOLJE JE SPREČITI NEGO LEČITI.

*Mi želimo da budemo Vaši
porodični lekari!*

mobile: 063 858 4533
tel/fax: 318 09 03

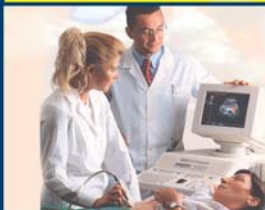
11070 Novi Beograd
Jurija Gagarina 27-a, blok 70

1. KARDIOLOGIJA
2. MIŠLJENJA ZA OPERACIJU
3. GASTROENTEROLOGIJA
4. ENDOKRINOLOGIJA
(DIJABET, ŠTITNA ŽLEZDA,
OSTEOPOROZA)
5. PULMOLOGIJA
6. REUMATOLOGIJA
(OSTEOPOROZA, SNIMANJE
KOSTIJU, KOŠTANE MASE,
DEXA)
7. ULTRAZVUK SRCA
(ODRASLIH I DECE)
8. DOPPLER KRVNIH SUDOVA
9. HOLTER EKG
10. 24 ČASOVNO MERENJE
KRVNOG PRITISKA
11. TEST OPTEREĆENJA
12. ULTRAZVUK TRBUHA
13. ULTRAZVUK ŠTITNE ŽLEZDE
14. ULTRAZVUK DOJKE
15. ULTRAZVUK ZGLOBOVA
16. KUĆNE POSETE

- Akutni i hronični reumatizam
- OSTEOPOROZA
- Mogućnost pregleda i terapija u kući
- ULTRAZVUK
- Merenje koštane mase (DEXA)



1. KARDIOLOGIJA
2. GASTROENTEROLOGIJA
3. PULMOLOGIJA
4. REUMATOLOGIJA
5. ENDOKRINOLOGIJA



ULTRAZVUK:

- SRCA • ŠTITNE ŽLEZDE
- TRBUHA • DOJKE
- ZGLOBOVA
- HOLTER EKG
- DOPPLER KRVNIH SUDOVA

