

FAKTORI RIZIKA

za zakrećenje krvnih sudova

☹️ **Masnoće u krvi**

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

☹️ **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 140/90 mmHg.

☹️ **Prekomerna telesna težina**

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

☹️ **Premalo kretanja**

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

☹️ **Šećerna bolest**

I šećerna bolest predstavlja dva puta veći rizik za pojavu koronarne bolesti.

☹️ **Nikotin**

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

☹️ **Životna dob**

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

☹️ **Pol**

Sve više studija pokazuje da se bolest koronarnih krvnih sudova i srčanog mišića, javlja podjednako kod muškaraca, kao i kod žena.

👉 **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.

Šta može bolesnik da učini?

Srećan život je zdrav život! Pokušajte da se što češće smejete i radujete svakom danu, i usporićete razvoj zakrećenja krvnih sudova i odložiti eventualni nastanak angine pektoris i koronarne srčane bolesti.

✓ Redovno kontrolišite:

- **krvni pritisak**
- **nivo šećera u krvi**
- **nivo masnoća u krvi**

😊 Zdrava ishrana

Zdrava ishrana je umerena i raznovrsna i treba se pridržavati ovih jednostavnih pravila:

- **svaki dan jesti voće i povrće**
- **koristiti nemasno mleko i hleb od celog zrna žitarica (integralni hleb)**
- **jesti meso svaki drugi ili treći dan**
- **jesti ribu dva do tri puta nedeljno**
- **malo dodavati ulja i masnoća**
- **malo belog šećera i slatkiša**

I još jedna preporuka: jako malo soliti hranu i što manje alkohola!

😊 Redovna fizička aktivnost

Korisna fizička aktivnost podrazumeva redovne šetnje - svaki dan po 20-30 minuta, kao i rad u bašti ili prirodi. Na taj način povoljno utičemo i na faktore rizika: krvni pritisak, prekomernu telesnu težinu i masnoće u krvi. Ali treba biti oprezan: - prekomeran fizički napor (trčanje, teretana, fitnes) u zatvorenom prostoru može dodatno opteretiti srce i krvne sudove i mora biti pod nadzorom lekara.

Takođe izuzetno je važno izbegavanje pušenja i konzumiranje alkohola, kao i savladavanje stresa koji se javlja na poslu ili kod kuće. ZDRAVLJE JE VAŽNIJE OD SVIH DRUGIH STVARI kojima često pridajemo tako veliki značaj i nerviramo se zbog njih!

