



Ризик-фактори кои може да се менуваат се хипертензија, хиперлипидемија, дијабетес тип 2, пушење, физичка неактивност, потоа стрес, алкохол и други зависимости, екстремни диети и сл

# СМЕНЕТЕ ГИ МЕНЛИВИТЕ РИЗИК-ФАКТОРИ ЗА ДА ИМАТЕ ЗДРАВО СРЦЕ

**К**ардиоваскуларните заболувања како што се коронарна артериска болест и инфаркт на миокардот најчесто настануваат поради одредени причини и фактори кои придонесуваат до појава или влошување на состојбата на наведените заболувања. Тие фактори се одредени состојби и навики кои луѓето ги имаат и ги применуваат.

- Ризик-фактори што може да се менуваат се хипертензија, хиперлипидемија, дијабетес тип 2, пушење, физичка неактивност, потоа стрес, алкохол и други зависимости, екстремни диети и сл. Во ризик-фактори што не може да се изменат се возраста, наследните заболувања, полот и етничката припадност, вели д-р

Сузана Мијовска, специјалист интернист во ординацијата „Промедика медицина Центар“ во Скопје.

- Абнормални нивоа на липиди во крвта, како што се високи вредности на вкупниот холестерол, високо ниво на триглицериди, високо ниво на липопротеини со ниска густина или ниско ниво на висока густина (ХДЛ) холестерол, се причина за зголемен ризик од срцеви заболувања и мозочен удар. Внесување здрава храна, вежбање и медикаментозен третман на покачениот крвен притисок и холестеролот може да го смени липидниот профил, смета д-р Мијовска.

## ДИЈАБЕТЕС, ПУШЕЊЕ

Дијабетес тип 2 е главен фактор на ризик за коронарна срцева болест и мозочен удар. Луѓето со дијабетес се двапати посклони да развијат кардиоваскуларни болести од луѓе што не се дијабетичари. Ако дијабетесот не се контролира медикаментозно и со режим на исхрана, тогаш е поголема веројатноста да развијат кардиоваскуларни болести во порана возраст отколку другите луѓе. Особено кај жените што се пред или во менопауза, дијабетесот го намалува заштитниот ефект на естрогените хормони и тогаш ризикот од срцеви заболувања се зголемува значително.

## МЕНЛИВИ РИЗИК-ФАКТОРИ

	СИСТОЛЕН КРВЕН ПРИТОСОК	ДИЈАСТОЛЕН КРВЕН ПРИТОСОК
НОРМАЛЕН	≤ 120 mm Hg	≤ 80 mmHg
ВИСОКО НОРМАЛЕН	120 -139 mmHg	81-90 mmHg
ХИПЕРТЕНЗИЈА ПРВ СТЕПЕН	140-160 mmHg	90-100 mmHg
ХИПЕРТЕНЗИЈА ВТОР СТЕПЕН	160-180 mmHg	100-110 mmHg
ХИПЕРТЕНЗИЈА ТРЕТ СТЕПЕН	≥ 180 mmHg	≥ 110 mmHg

Спец. интернист  
др. Сузана Мијовска



## ХИПЕРЛИПИДЕМИЈА

Нормални вредности на липиди:

Вкупен холестерол	5,0 ммол/л,
Триглицериди	1,7 ммол/л
ХДЛ холестерол -мажи	1,2 ммол/л,
Жени	1,2 ммол/л,
ЛДЛ холестерол	≥ 1,7 ммол/л

Употребата на тутун, без разлика дали тоа се цигари или цвакање тутун, го зголемува ризикот од кардиоваскуларни болести.

- Ризикот е особено висок ако сте почнале со пушење во адолесцентната возраст. Пасивното пушење, исто така, е фактор на ризик за кардиоваскуларни болести. Запирање на употребата на тутун може да го намали ризикот од кардиоваскуларни болести значително, без разлика колку долго сте пушеле. Освен кардиоваскуларните заболувања, пушењето е ризик-фактор и за појава на други заболувања како што се рак на белите дробови, леукемија, редуцирана фертилност, раѓање прематурни деца и сл., вели д-р Мијовска.

## НЕМЕНЛИВИ РИЗИК-ФАКТОРИ

Староста е фактор на ризик за кардиоваскуларни болести. Процентот на овие заболувања се зголемува со зголемувањето на годи-

## ФИЗИЧКА НЕАКТИВНОСТ И ДЕБЕЛИНА

Физичката неактивност го зголемува ризикот од срцеви заболувања и мозочен удар за 50 отсто. Дебелината е голем ризик за кардиоваскуларни болести и претставува предиспозиција за дијабет, кој е фактор на ризик за кардиоваскуларни болести.

ните. Маж-пушач на возраст над 40 години, со вредности на вкупниот холестерол 6 mmol/l и систолен крвен притисок 180 mmHg има еднаков ризик за смртен исход од кардиоваскуларни болести во наредните 10 години како човек од 60 години, но тој што не пуши, има вредност на вкупниот холестерол 4 mmol/l, и систолен крвен притисок 120 mmHg.

- Според наведените заболувања и половата разлика, се забележува дека дебелината, намалената физичка активност и пушењето се поголем ризик-фактор за кардиоваскуларни заболувања кај женскиот пол, додека хипертензијата, покаченото ниво на холестерол и дијабетот се поголем ризик-фактор за кардиоваскуларни заболувања кај машкиот пол.

Придржувајте се кон режимот на здрава исхрана, внимавајте на нивото на маснотии во крвта, одржувајте ја телесната тежина во границите на референтните вредности за возраста и обидете се да бидете дел од групата непушачи. На тој начин сте чекор напред кон подобро здравје и подолг живот, посочува д-р Мијовска. (В.Т.)



# Balans+ оброк!

НОВО!



ЈАБОЛКО  
+ ЦИМЕТ + ВАНИЛА



Ги регулира процесите на дигестивниот тракт за само 10 дена\*

Клиничка студија за производ Balans+ на КБЦ Бежанијска Коса, јуни 2009.

