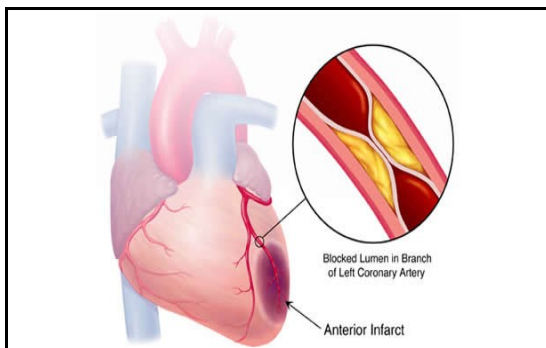


**Koronarna bolest srca (KBS)** je bolest srčanih (koronarnih arterija) obično izazvana aterosklerozom, čiji je uzrok taloženje masnih substanci i nastajanje naslaga (plaka) na unutrašnjoj površini zida srčanih (koronarnih arterija). Taloženje masnih substanci dovodi do sužavanja ovih arterija, koje nazivamo stenozom, koje opet dovodi do smanjenja snabdijevanja srčanog mišića krvlju i kiseonikom. Nedostatak krvi i kiseonika može da oslabi srce, naročito prilikom fizičkog napora.

Koronarna bolest može da izazove blage ili srednje jake bolove u grudima. Bolovi se mogu širiti u vilicu i ruke - ovo su simptomi angine pektoris. Ako se koronarna arterija potpuno zatvori dolazi do infarkta srca.

Infarkt miokarda je danas vodeći uzrok smrti, kako u našoj zemlji, tako i u zapadnim i industrijalizovanim zemljama. Godišnje u svijetu od infarkta miokarda umire 3,8 miliona muškaraca i 3,4 miliona žena, a 80-90% umrlih ima prisutan jedan ili više faktora rizika.



## PODJELA RIZIKO FAKTORA

### PROMJENJIVI RIZIKO FAKTORI :

Faktori rizika za nastanak koronarne bolesti srca	
Faktor rizika	Djelovanje
<b>Promjenjivi riziko faktori su oni na koje možemo uticati promjenom ponašanja - PROMJENOM STILA ŽIVOTA.</b>	
<b>POVIŠENE MASNOĆE:</b>	<b>LDL holesterol</b> značajno povećava rizik nastanka KBS, dok <b>HDL holesterol</b> smanjuje rizik nastanka KORONARNE BOLESTI SRCA.
<b>Pušenje</b>	Značajno povećava rizik nastanka koronarne bolesti srca (KBS), rizik ovisi o broju popušanih cigareta dnevno i vremena pušenja .
<b>POVIŠEN KRVNI PRITISAK</b>	Rizik obolijevanja od KBS raste sa sistoličkim tlakom većim od 135 i dijastolički većim od 85 - {mm} - Hg.
<b>ŠEĆERNA BOLEST</b>	60% svih smrtnih slučajeva kod dijabetesa čini koronarna bolest srca.
<b>GOJAZNOST / FIZIČKA AKTIVNOST</b>	Redovna tjelesna aktivnost smanjuje rizik od nastanka ove bolesti, a velika tjelesna masa povećava (povećan rizik i za dijabetes, hipertenziju),

### Nepromjenjivi riziko faktori :

<b>Starost i spol</b>	Rizik raste linearno s godinama starosti.  Kod muškaraca počevši od 30. godine, kod žena počevši od <b>menopauze</b> .  Kod muškaraca je prije 60. godine dvostruko veći rizik da obole od KBS-a nego kod žena, kasnije (nakon 60. god.) se rizik postupno izjednačava.
<b>Genetski faktori</b>	Kod pozitivne porodične anamneze ( <b>angina pektoris, infarkt</b> u porodici) rizik da se oboli od KBS-a je povišen

**Udruženi riziko faktori** višestruko povećavaju rizik od obolijevanja od koronarne bolesti srca na način što se riziko faktori ne sabiraju već se rizik umnožava.

#### Primjer:

Ako imamo šećernu bolest, a uz to smo gojazni i konzumiramo cigarete, rizik da ćemo oboljeti od koronarne bolesti srca nije veći tri puta, nego devet puta (**3X3=9**).

## PREPORUKE:

- **Pušenje** je značajan faktor rizika za nastanak akutnog infarkta miokarda.

- **Prestanak pušenja** značajno smanjuje rizik, nakon 1 godine od prestanka pušenja rizik je manji za 50%.

**Alkohol:** Izbjegavanjem prekomjernog konzumiranja alkohola uveliko smanjujete rizik od obolijevanja od KBS.

### Fizička aktivnost:

Aktivan život i umjerena tjelesna aktivnost čini da se dobro osjećamo i smanjuje dejstvo mnogih riziko faktora. Naporne treninge treba izbjegavati. Uvesti redovnu fizičku aktivnost 3-4 puta sedmično, u trajanju od 30 minuta, bilo kojeg umjereno energičnog vježbanja.

### Stres:

Snažni fizički ili psihički stres mogu biti opasni. Treba izbjegavati stresne/konfliktne situacije i praktikovati antistresne metode relaksacije.

### Gojaznost:

#### **Preporuka – Obim struka:**

- **M** > 102 cm;
- **Ž** > 88 cm

#### **Preporuka: Smanjiti težinu !**

### **ISHRANA :**

Preporučuje se nizak unos zasićenih masnoća, holesterola i povećano konzumiranje ribe, pilećeg , purećeg mesa, voća, povrća (promjena načina ishrane). Uvesti redovnu fizičku aktivnost 3 - 4 puta sedmično.

## ZAKLJUČAK:

### **Prevenција koronarne bolesti:**

1. Život bez cigarete,
2. Aktivan život i umjerena tjelesna aktivnost,
3. Zdrava ishrana,
4. Živjeti bez stresa.

**ZA SVE INFORMACIJE SE MOŽETE OBRATITI  
OSOBLJU KLINIKE ZA KARDIOVASKULENE  
BOLESTI KONTAKT TELEFON 035-303-214**



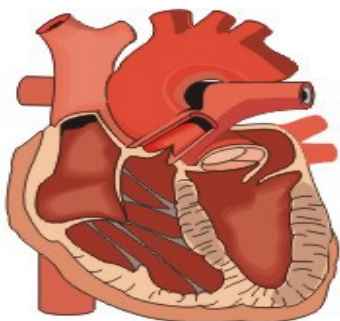
**Javna zdravstvena ustanova  
Univerzitetski klinički centar Tuzla  
Klinika za kardiovaskularne bolesti**

**Nepromjenjivi riziko faktori?**

**Promjenjivi riziko faktori?**

**Udruženi riziko faktori**

**Preporuke!**



**Šta je važno znati !**

***RIZIKO FAKTORI ZA NASTANAK  
KORONARNE BOLESTI SRCA***