Kategoria: Nadciśnienie tętnicze 3.5 min

opr. merytoryczne: prof. dr hab. n. med. Marcin Grabowski

JAKIE CZYNNIKI MAJĄ WPŁYW NA RYZYKO CHORÓB SERCA I NACZYŃ?

Pacjenci często nie zdają sobie sprawy z tego, jak ważne w leczeniu schorzeń układu sercowo - naczyniowego poza leczeniem farmakologicznym są odpowiednie nawyki czy styl życia. Choroby układu sercowo - naczyniowego stanowią jedną z głównych przyczyn śmiertelności w różnych grupach wiekowych, dlatego tak ważna jest świadomość samokontroli pacjenta.

W profilaktyce chorób czynniki ryzyka możemy podzielić na dwie kategorie. Te zależne od pacjenta - modyfikowalne, które stanowią znacznie większą grupę oraz niemodyfikowalne, czyli te, na które pacjent nie ma wpływu.
Powszechnie wiadome jest, że na wiek, płeć czy posiadanie genetycznie skłonności na

zachorowalność na schorzenia układu sercowo - naczyniowego nie mamy wpływu. Warto jednak pochylić się nad czynnikami modyfikowalnymi.

Modyfikowalne

Niemodyfikowalne

Palenie Tytoniu

Wiek

Nieodpowiednia dieta

Płeć

Otyłość

Czynniki genetyczne

Brak aktywności fizycznej

Nadciśnienie tętnicze

Cukrzyca

Możemy także wyróżnić czynniki, które mają większy lub mniejszy wpływ na ryzyko chorób układu sercowo - naczyniowego. Nazywane są one czynnikami silnymi oraz słabymi.

Czynniki silne

Czynniki słabe

Cukrzyca

Nieodpowiednia dieta

Wysoki poziom cholesterolu

Otyłość

Nadciśnienie tętnicze

Brak aktywności fizycznej

Palenie tytoniu

Czynniki genetyczne

Palenie tytoniu

Większość ludzi zdaje sobie sprawę ze szkodliwości wyrobów tytoniowych, jednak bagatelizuje sprawę. Udowodniono, że to właśnie nikotynizm jest główną przyczyną wielu chorób, nie tylko układu sercowo - naczyniowego. Palenie tytoniu powoduje zwiększenie złogów tłuszczowych w tętnicach, uszkadza wyściółkę naczyń krwionośnych oraz zwiększa aktywacje stanu zapalnego.

Nieodpowiednia dieta

Dieta bogata w tłuszcze jest bezpośrednią przyczyną zbyt wysokiego poziomu „złego cholesterolu we krwi. Powoduje to miażdżycę czyli gromadzenie się złogów tłuszczowych w naczyniach krwionośnych, które utrudniają przepływ krwi, a co za tym idzie tlenu i substancji odżywczych.

Otyłość

Znaczna otyłość brzuszna powoduje spowolnienie metabolizmu insuliny w organizmie człowieka. Insulina to hormon obniżający poziom cukru we krwi. Zbyt duża jego ilość może więc prowadzić do cukrzycy, która jest kolejnym czynnikiem ryzyka.

Brak aktywności fizycznej

W wielu chorobach udowodniono pozytywny wpływ aktywności fizycznej na zdrowie pacjenta. Poprawia ona metabolizm insuliny i chroni przed nadmiernym przybraniem wagi. Stabilizuje ciśnienie krwi oraz poziom lipidów. Nawet niewielka aktywność fizyczna może wpłynąć pozytywnie na jakość Twojego zdrowia.

Uwarunkowania rodzinne, czynniki genetyczne

Nasza genetyka to jeden z czynników, na które nie mamy wpływu. Ryzyko pojawienia się chorób układu sercowo - naczyniowego zwiększa się, jeśli pojawiły się one u kogoś w rodzinie z pierwszej linii.
Ryzyko zawału jest powiększone, jeśli jesteś kobietą. Należy jednak pamiętać, że nie jest to czynniki decydujący o pojawieniu się. Kolejnym czynnikiem, który może być dziedziczony jest cholesterolemia. W jej przebiegu znacznie podwyższony jest poziom cholesterolu. Może ona prowadzić do choroby niedokrwiennej serca.

Prewencja pierwotna i wtórna

Prewencję w przypadku chorób układu sercowo - naczyniowego nazywamy pierwotną oraz wtórną.
Prewencja pierwotna obejmuje zapobieganie powstaniu chorób serca oraz naczyń u osób, które nigdy na nie nie chorowały. Obejmuje ona stosowanie odpowiedniej niskotłuszczowej diety, uprawianie regularnie sportu, zapobieganie bezczynności oraz kontrola parametrów takich jak poziom cholesterolu czy wysokość ciśnienia.
Prewencję wtórną wprowadza się w przypadku pacjentów, u których pojawiła się choroba układu sercowo - naczyniowego i która zaczyna bądź kontynuuje leczenie. U takich osób bardzo ważne jest przestrzeganie zasad zdrowego trybu życia. Oprócz tego ważna jest samokontrola oraz leczenie farmakologiczne. Takie osoby powinny pozostać pod stałą opieką lekarza prowadzącego.

Powyższe czynniki nie warunkują jednoznacznie chorób sercowo - naczyniowych, jednak widocznie zwiększają ich ryzyko, warto więc ograniczyć je, by zapobiec przedwczesnym chorobom czy nawet śmierci i jak najdłużej cieszyć się zdrowiem.