

## КАРДИОВАСКУЛАРНИ РИЗИК ФАКТОРИ

Што представуваат кардиоваскуларните ризик фактори ?

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

- **Менливи** (ризик фактори кои можат да се менуваат ), а тука спаѓаат:
  1. Хипертензија
  2. Хиперлипидемија
  3. Дијабет Тип 2
  4. Пушење
  5. Физичка неактивност
  6. Стрес, алкохол и други зависности, екстремни диети и сл.
- **Неменливи** ( ризик фактори кои неможат да се изменат), а тука спаѓаат: возраста, наследните заболувања, полот и етничката припадност .

## МЕНЛИВИ РИЗИК ФАКТОРИ

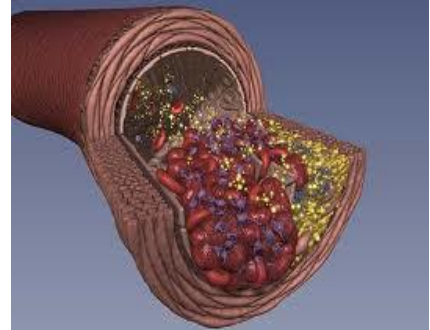
### 1. ХИПЕРТЕНЗИЈА

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

## 2. ХИПЕРЛИПИДЕМИЈА

### Нормални вредности на липиди:

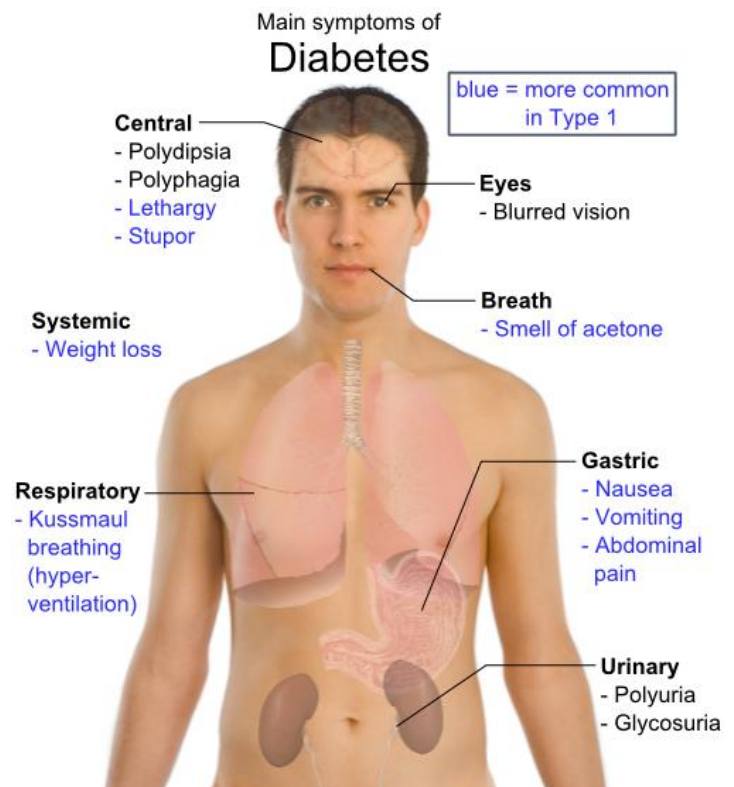
Вкупен Холестерол  $\leq 5,0$  ммол/л,  
Триглицериди  $\leq 1,7$  ммол/л,  
ХДЛ холестерол -Мажи  $\geq 1,0$ ммол/л и  
Жени  $\geq 1,2$ ммол/л,  
ЛДЛ холестерол  $\leq 1,7$ ммол/л



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 на здрава исхрана, вежбање и медикаментозен третман на покачениот крвен притисок и холестерол може да го смени вашиот липиден профил.

## 3. ДИЈАБЕТ

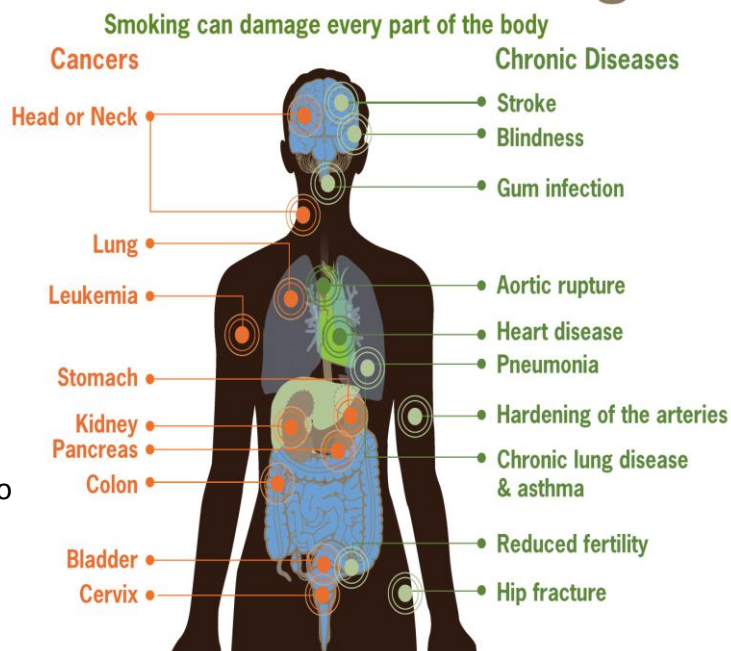
ТИП 2 Дијабет е главен фактор на ризик за коронарна срцева болест и мозочен удар. Луѓе со дијабет се два пати посклони да развијат кардиоваскуларни болести од луѓе кои не се дијабетичари. Ако дијабетот не се контролира медикаментозно и со режим на исхрана, тогаш е поголема веројатноста да развијат кардиоваскуларни болести во порана возраст отколку другите луѓе. Особено кај жените кои се пред или во менопауза, дијабетот го намалува заштитниот ефект на естрогените хормони и тогаш ризикот од срцеви заболувања се зголемува значително.



#### 4. ПУШЕЊЕ

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 пушењето во адолесцентната возраст. Пасивното пушење исто така е фактор на ризик за кардиоваскуларни болести. Запирање на употреба 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 на прематурни деца и сл.

## Risks from Smoking



#### 5. ФИЗИЧКА НЕАКТИВНОСТ И ДЕБЕЛИНА

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

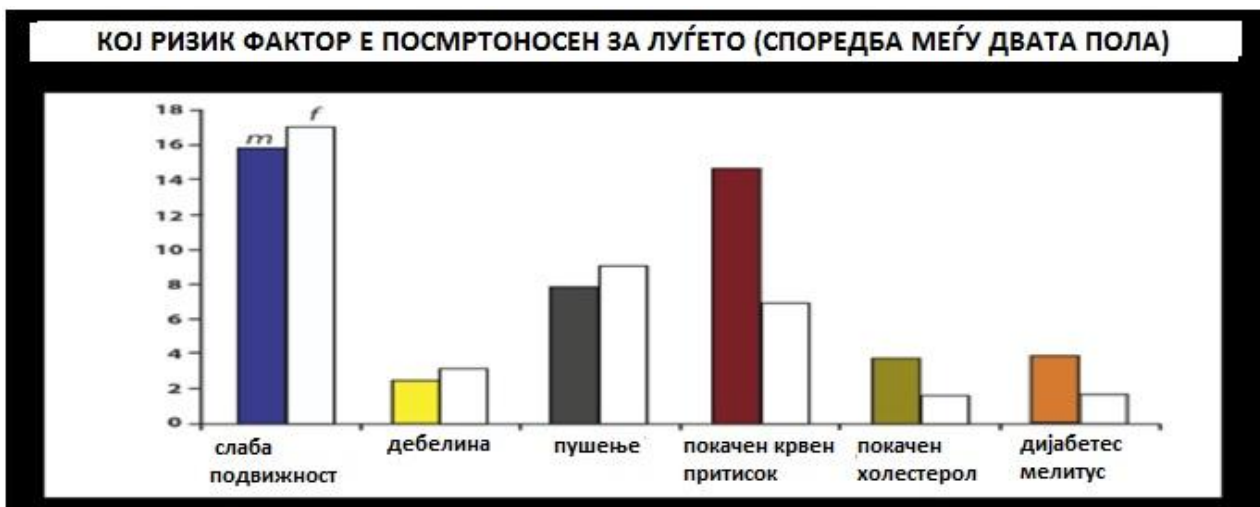
## НЕМЕНЛИВИ РИЗИК ФАКТОРИ

### 1. ВОЗРАСТ

Староста е фактор на ризик за кардиоваскуларни болести. Процентот на овие заболувања се наголемува со зголемувањето на годините. Маж пушач на возраст над 40 год., со вредности на вкупниот холестерол 6mmol/l и систолен крвен притисок 180 mmHg има еднаков ризикот за смртен исход од кардиоваскуларни болести во наредните 10 год. како човек од 60 години, но кој не пуши, има вредност на вкупниот холестерол 4 mmol / l и систолен крвен притисок 120 mmHg.

### 2. ПОЛ

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



**СОВЕТ** - 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 на непушачи. На тој начин сте чекор напред кон подобро здравје и подолг живот.

Автор на текстот

Спец. интернист  
др. Сузана Мијовска