

Рискови фактори, водещи до сърдечно-съдови заболявания

Таня Мегова, Нина Михайлова, Любомира Стоянова, Ростислав Костов

Risk factors leading to cardio – vascular diseases: *The cardio – vascular system is subjected to the continuous impact of various risk factors. The damage the heart and the blood vessels and often have fatal outcome. To introduce the most frequent risk factors leading to cardio – vascular diseases. Health oriented changes in the lifestyle are important for the prevention and treatment of cardio vascular diseases.*

Key words: *cardio – vascular diseases.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Сърдечносъдовата система е подложена на непрекъснатото въздействие на различни рискови фактори. Те увреждат сърцето и кръвоносните съдове и често имат фатални последици.

Намаляването или елиминирането на въздействието на някои рискови фактори може да доведе до понижаване на риска от сърдечносъдови болести.



ИЗЛОЖЕНИЕ

Целта на доклада е да представи най-честите рискови фактори водещи до сърдечно съдови заболявания.

Хипертония

Артериалната хипертония се характеризира с повишаване на кръвното налягане над 130-139mmHg САН / 85-99mmHg ДАН. Тези данни влизат в категорията високо нормално Артериално налягане, последвани от различни степени на Артериална хипертония. Тя е едно от най-разпространените болестни състояния в съвременното общество. Повишеното кръвно налягане е симптом, който може да съпътства различни заболявания, но може да се прояви и самостоятелно (**есенциална** артериална хипертония).



Нерядко хипертонията е наричана "**тихият убиец**", тъй като може да съществува години наред без видими симптоми и без страдащият да знае за нея.

Повишеното артериално кръвно налягане е един от основните рискови фактори за развитието на сериозни сърдечносъдови заболявания. Според най-новите проучвания, от **повишено артериално налягане** страда средно 1 от всеки 4 души. С нарастване на възрастта заболяването става все по-разпространено.

Обезпокоителен е обаче фактът, че напоследък се отчита съществена тенденция към нарастване разпространението на артериалната хипертония в по-млада възраст.

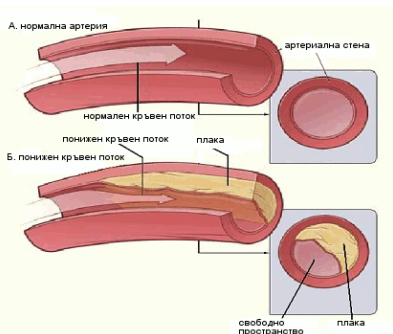
Диабет

Захарният диабет представлява **хронично (дългопродължаващо) метаболитно заболяване**, което се характеризира с висока кръвна захар (глюкоза). Високите стойности на глюкозата в кръвта се получават вследствие на **липсващо производство на хормона инсулин или липса на "отговор" от страна на клетките** спрямо инсулина.

Дълготрайното високо ниво на кръвната захар ускорява развитието на атеросклероза. В резултат, всички големи кръвоносни съдове в организма се покриват с атеросклеротични плаки. Това е най-ясно изразено при кръвоносните съдове, **хранещи сърцето (коронарните артерии)**, главния мозък и долните крайници.

Висок холестерол

Холестеролът е бяло мазно вещество, което изпълнява важни функции в нашия организъм:



- представлява незаменима съставна част на клетъчните обвивки
- участва в производството на някои хормони
- необходим е за синтеза на витамин Д

По-голямата част (около 80%) се произвежда от нашето тяло и по-точно от черния ни дроб. Останалата част (около 20%) се внасят с храната, която консумираме. Само храните от животински произход съдържат холестерол.

Най-богати източници са: тлъстите меса, кожата на пилето, животинските вътрешности (мозък, шкембе, черен дроб, бъбреци),

айчиеният жълтък, високомаслените млечни продукти, скаридите

Нашето тяло "поглъща" около половината от съдържащия се в храната холестерол. Той постъпва в кръвта, която вече съдържа произведения от черния ни дроб холестерол. Рискът за нашите съдове расте когато нивото на общия холестерол в кръвта надвиши нормалните граници, особено ако са налице и други рискови фактори (тютюнопушене, високо кръвно налягане, липса на физическа активност, наднормено тегло, захарен диабет, напреднала възраст). **Всяко намаляване на общия холестерол с 1% води до снижаване на риска от сърдечно-съдово заболяване с 2%**

Има два основни вида холестерол:

- липопротеини с ниска плътност (**LDL**), наричани понякога "**лош холестерол**", те транспортират холестерола към различни части на тялото. „Лошият“ холестерол се произвежда от черния дроб. Той помага на циркулиращия в кръвта холестерол да се отложи по-лесно в стените на съдовете и да образува плаки (мазни отлагания).
- липопротеини с висока плътност (**HDL**), наричани "**добър холестерол**", също се произвежда от черния дроб. "Добрият" холестерол отнема от стените на съдовете отложения холестерол и го пренася обратно до черния дроб за преработване. По този начин тялото ни се "изчиства" от свръхколичеството общ холестерол.

Богатите на разтворими фибри храни, редовната физическа активност и контролът на теглото помагат на нашето тяло на поддържа по-високо ниво "добър" холестерол.

Наличието на ниско ниво на LDL и високо на HDL е желателно за намаляване на риска от образуване на атеросклеротични плаки и развитието на стенокардия.

С течение на времето плаките причиняват стесняване на съдовете, което затруднява кръвотока. Това увеличава риска от:

- Инфаркт на миокарда
- Мозъчен инсулт
- Гангрена на долните крайници

Наднормено тегло

Прекалено много храна и прекалено малко физическа активност – това обобщава проблема с наднорменото тегло.

Преяждането осигурява излишък от калории, а липсата на физическа активност води до изразходването на малко енергия. Излишната енергия се запазва в организма под формата на мазнини.



Наднорменото тегло повишава риска от развитието на тежки заболявания, каквито са атеросклерозата, сърдечната недостатъчност, нарушенията на мастната обмяна и др.

Всеки един човек може сам да определи дали попада в графата наднормено тегло, като изчисли своя индекс на телесна маса (ИТМ) по следната формула: $ИТМ = \text{кг}/\text{м}^2$. Пресмята се като теглото в килограми се разделя на височината в метри, повдигната на квадрат.

Отслабването на тегло трябва да става с намален общ внос на енергия (калории) с храната и редовен повишен разход на енергия чрез физическа активност. Регулярната аеробна физическа активност, адекватна за постигане на най – малко умерено ниво на физическа годност, може да повиши загубата на тегло, да подобри функционалния здравен статус и да редуцира риска от сърдечно – съдови заболявания

Вредни навици

Към тази група рискови фактори се отнасят тютюнопушенето и употребата на алкохол. Тютюнопушенето повишава риска от сърдечно заболяване и ако се прибави и прием на алкохол, наднормено тегло или други рискови фактори, рискът се умножава. Ако пушите риска от сърдечни заболявания е 30 пъти по-голям от този при непушачите.



Употребата на една или повече кутии цигари дневно повишава смъртността от исхемична болест на сърцето 2 пъти. Спирането на тютюнопушенето води до намаляване на този риск.

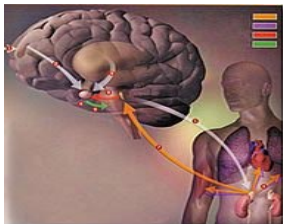
Прекомерната консумация на алкохол води до възникването на редица заболявания със социално значение: затлъстяване, хипертония, коронарна болест на сърцето, диабет

Алкохолът може да предизвика чернодробна цироза, възпаление на панкреаса, увреждане на мозъка и сърцето. Съществува категорична връзка между приема на алкохол и високото кръвно налягане.

Психоемоционален стрес

Съвременният живот е свързан с динамични темпове на развитие, информационна натовареност и остри конфликтни ситуации. В тази среда честотата на емоционалните стресови състояния все повече нараства и обхваща всички възрастови групи.

Стресът се определя като състояние на организма, което настъпва в резултат на необикновено продължително дразнение.



В резултат се отделя голямо количество стресови хормони. Тяхното действие е сведено най-вече до повлияване **функциите на сърдечносъдовата система**. Стресовите хормони:

- повишават артериалното налягане
- могат да доведат до сърдечен инфаркт без наличие на коронаросклероза или други предразполагащи фактори

Напреднала възраст

Стареенето е неизменна част от човешкия живот. Измененията в организма в резултат на напредване на възрастта са необратими и в редица случаи са предразполагащ фактор за развитието на заболявания. С най-голяма честота се отличават заболяванията на сърдечносъдовата система: артериална хипертония, атеросклеротична болест, исхемична болест на сърцето (стенокардия), инфаркт на миокарда

Фамилна обремененост

С развитието на медицината стана ясно, че много заболявания могат да бъдат унаследени.

Голяма част от предразполагащите гени са предразполагащи за развитието на рисковите фактори на сърдечносъдовите заболявания. Така например диабетът е наследствено заболяване и е рисков фактор за сърдечносъдови заболявания.



По същия начин стои въпросът и с атеросклерозата, при която се установява генетичен дефект в метаболизма на липопротеините (мазнините). Високото кръвно налягане също е наследствено обусловено.

Независимо от генетичната предиспозиция, някои наследствени заболявания могат да не се проявят. Това дава възможност чрез подходящи начини да се избегнат редица генетични заболявания (профилактика).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здравословните промени в стила на живот са от значение за профилактика и лечение на Сърдечно съдови заболявания. За постигане на общ здравен сърдечносъдов ефект е нужно да се редуцира телесното тегло при наличие на наднормено тегло, да се ограничи приема на алкохол, също така да се повиши аеробната физическа активност, необходимо е спиране на тютюнопушенето и намаляване приема на наситени мазнини и холестерол с храната.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Томов. И. Кардиология, Том II, Издателство „Знание“ ЕООД, 2003
- 2000 [2] Перчев. И. Кардиологична рехабилитация, Издателство „Знание“ ЕООД,
[3] w.w.w. puls.bg /health/mind/news_2090.html
[4] w.w.w.figurata.com/2008,09_01 archive.html
[5] w.w.w. cardio bg.com
[6] w.w.w.naturklinik. com/bg/

За контакти:

Таня Мегова, асистент, Медицински Университет – Плевен, Катедра „Физикална медицина, рехабилитация, ерготерапия и спорт“, Бул.„Климент Охридски“ 1, Плевен 5800, сл. тел. 064 884 118

Докладът е рецензиран.