

# UVOD

Bolesti srca i krvnih žila – kardiovaskularne bolesti – glavni su uzrok smrtnosti i bolničkog liječenja kako u svijetu tako i kod nas.

Kardiovaskularne bolesti imaju velik utjecaj na preranu smrtnost, ali i na kvalitetu samo života.

U kardiovaskularne bolesti ubrajaju se: infarkt miokarda, zastoje bolesti srca, ishemijske bolesti srca koje su velikim dijelom posljedica suženja krvnih žila, moždani udar, promjene na krvnim žilama nogu, ateroskleroza i demencija kao posljedica promjena na krvnim žilama, arterijska hipertenzija, promjene na bubrezima zbog bolesti krvnih žila.

U podlozi svih ovih bolesti najčešće je ateroskleroza, odnosno oštećenje arterija obilježeno suženjem lumena žile zbog lokalnog zadebljanja unutrašnjeg sloja zida žile koje se zove aterom ili plak.

Aterom se sastoji od jezgre građene od masti, posebno holesterola i raspadnutih stanica, koju prekriva vezivo i kalcij, te je zid žile na tom mjestu tvrdi i neelastičan.

Aterosklerotična nakupina sužava promjer arterije pa tkivo koje ona opskrbljuje dobiva manje krvi, a zbog smanjenja elastičnosti može doći i do puknuća žile, što se manifestira gore navedenim bolestima.

Pored ateroskleroze postoji jos niz uzroka nastanka kardiovaskularnih bolesti.

Najvažnijima se smatraju: arterijska hipertenzija, povišene masnoće u krvi, pušenje, debljina, šećerna bolest, genetski faktori, neke druge bolesti kao što su bolesti štitnjače te stres i psihosocijalni faktori.

Povišene vrijednosti glukoze mogu raznim mehanizmima, nezavisno od povišenih lipida i arterijske hipertenzije, dovesti do oštećenja krvnih žila.

U posljednje vrijeme govori se i o raznim upalnim faktorima koji ubrzavaju razvoj ateroskleroze.

Stresan način života, loši ekonomski uvjeti, nezaposlenost i drugi socijalni faktori mogu također značajno utjecati na pojavu bolesti srca i krvnih žila.

Rizična skupina posebno su pušači.

Danas se smatra da je moguće prevenirati i reducirati oko 50% prijevremene smrtnosti i invalidnosti od kardiovaskularnih bolesti.

Pri tom značajnu ulogu ima usvajanje zdravijeg načina življenja.

U prevenciji kardiovaskularnih bolesti značajna je svakodnevna tjelesna aktivnost, umjereno konzumiranje alkohola, prestanak pušenja, izbjegavanje stresa te, što je posebno važno, odgovarajuća prehrana.

Ona podrazumijeva hranu siromašnu masnoćama, uzimanje hrane s dosta dijetalnih vlakana (zob, jabuke, mahunarke).

Također je značajno smanjiti unos jednostavnih i rafiniranih ugljikohidrata kao što su oni u šećeru i slatkišima.

Kod bolesnika s povišenim tlakom značajno je ograničiti unos soli hranom.

U prevenciji i liječenju kardiovaskularnih bolesti kada je to potrebno treba uzimati lijekove za sniženje masnoća, lijekove za sniženje tlaka, dobro regulisati šećernu bolest te uzimati lijekove koji štite krvne žile.

Spomenuti lijekovi mogu imati neka neželjena djelovanja, ali to je zanemarivo uzmemo li u obzir korist koju bolesnik ima od redovnog uzimanja terapije.

Rehabilitacija kardiovaskularno hendikepirane populacije od velikog je značaja, a njen cilj je da ponovno uspostavi fiziološke, psihološke i socijalne funkcije, tako da bolesnik uz sopstveni trud i pomoć ljekara može ponovo da zauzme aktivno mjesto u životu porodice i zajednice.