

Sadržaj

1. UVOD	1
2. ETIOLOGIJA I FAKTORI RIZIKA ZA KARDIOVASKULARNE BOLESTI	2
2.1. Etiologija kardiovaskularnih bolesti	2
2.2. Faktori rizika za kardiovaskularne bolesti	4
2.3. Nemodifikabilni faktori rizika	6
2.5. Psihosocijalni faktori rizika	9
3. METODE PREVENCIJE KARDIOVASKULARNIH BOLESTI	11
3.1. Primarna prevencija kardiovaskularnih bolesti	11
3.2. Zdrava ishrana	11
3.3. Fizička aktivnost	12
3.4. Prestanak pušenja	12
3.5. Kontrola tjelesne mase i smanjenje stresa	12
3.6. Sekundarna prevencija kardiovaskularnih bolesti	12
3.7. Praćenje i kontrola krvnog pritiska i nivoa holesterola	13
3.8. Kontrola drugih faktora rizika	13
3.9. Tercijarna prevencija kardiovaskularnih bolesti	14
3.10. Kardiološka rehabilitacija	14
4. PROMENE U ISHRANI KAO FAKTORI PREVENCIJE	15
4.1. Značaj ishrane u prevenciji kardiovaskularnih bolesti	15
4.2. Mediteranska ishrana i njen uticaj na zdravlje srca	15
4.3. Zasićene masti i transmasti u ishrani	16
4.4. Uloga vlakana u prevenciji kardiovaskularnih bolesti	16
4.5. Smanjenje unosa soli i njen uticaj na krvni pritisak	17
4.6. Smanjenje unosa rafiniranih šećera	17
5. FIZIČKA AKTIVNOST I NJEGA ULOGA U PREVENCIJI	18
5.1. Fizička aktivnost kao preventivna strategija	18
5.2. Mehanizmi djelovanja fizičke aktivnosti na zdravlje srca	18
5.3. Vrste fizičke aktivnosti i njihov uticaj na zdravlje srca	19

5.4. Fizička aktivnost kao dio sekundarne prevencije	20
6. FARMAKOLOŠKE INTERVENCIJE U PREVENCIJI	21
6.1. Prevencija kardiovaskularnih bolesti: Farmakološki pristupi i mehanizmi djelovanja.....	21
6.1.1. Statini kao osnovna terapija za smanjenje rizika od kardiovaskularnih bolesti	21
6.1.4. ACE inhibitori i ARB lekovi: Kritična uloga u kontroli krvnog pritiska i prevenciji kardiovaskularnih događaja	22
6.2. Prevencija dijabetesa tipa 2: Farmakološke strategije i terapije	22
6.2.1. Metformin kao prva linija terapije u prevenciji dijabetesa tipa 2	22
6.2.2. Inhibitori SGLT-2: Nova era u prevenciji dijabetesa i kardiovaskularnih bolesti	23
7. EDUKACIJA I PROMJENE U PONAŠANJU PACIJENATA.....	24
7.1. Značaj edukacije pacijenata u preventivnoj medicini.....	24
7.1.1. Informisanje o prednostima farmakoloških intervencija	24
7.1.2. Razumijevanje nuspojava i mogućnosti upravljanja njima	24
7.2. Promjene u ponašanju kao ključ uspjeha terapije	25
7.2.1. Motivacija i postavljanje ciljeva	25
7.2.2. Promjene u ishrani i fizičkoj aktivnosti	25
7.2.3. Upotreba digitalnih alata i mobilnih aplikacija	25
7.3. Uloga zdravstvenih radnika u edukaciji i motivaciji pacijenata	26
7.3.1. Komunikacija i izgradnja povjerenja	26
7.3.2. Kontinuirani nadzor i podrška	26
8. ULOGA ZDRAVSTVENIH RADNIKA U PREVENCIJI KARDIOVASKULARNIH BOLESTI.....	27
8.1. Uloga diplomiranih medicinskih sestara u prevenciji kardiovaskularnih bolesti	27
8.1.1. Edukacija pacijenata	27
8.1.2. Praćenje vitalnih parametara	27
8.1.3. Motivacija i podrška pacijentima.....	28
8.2. Uloga fizioterapeuta u prevenciji kardiovaskularnih bolesti.....	28
8.2.1. Dizajniranje programa fizičke aktivnosti.....	28

8.2.2. Edukacija o fizičkoj aktivnosti i zdravlju	28
8.2.3. Praćenje napretka pacijenta	29
8.3. Multidisciplinarni pristup u prevenciji kardiovaskularnih bolesti.....	29
9.UČESTALOST KARDIOVASKULARNIH BOLESTI U SVIJETU I EVROPI.....	30
9.1. Epidemiološki podaci o kardiovaskularnim bolestima na globalnom nivou.....	30
9.2. Kardiovaskularne bolesti u zemljama sa niskim i srednjim prihodima	31
9.3. Razlike u prevalenciji kardiovaskularnih bolesti između muškaraca i žena	31
9.4. Kardiovaskularne bolesti u Evropi	32
9.5. Statistika KVB u Srbiji i drugim zemljama Balkana	32
9.6. Prevalencija i prognoza za 2030. godinu.....	33
9.7. Kardiovaskularne bolesti u Republici Srpskoj	34
10. ZAKLJUČAK	37
11.LITERATURA	39