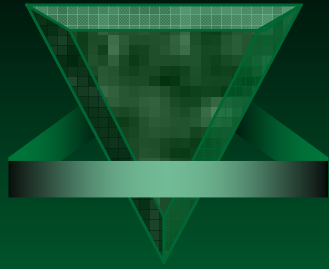


PREVENCIJA
KARDIOVASKULARNIH
OBOLJENJA
(KVO)

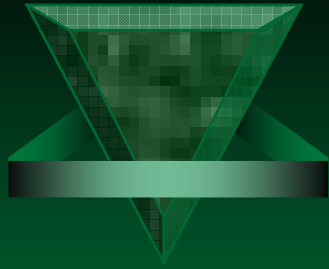
MED.SESTRA SANIJA POROVIĆ



CILJEVI

Nakon ove edukativne jedinice, medicinske sestre/tehničari će biti u stanju

- ✓ Napraviti program prevencije kardiovaskularnih oboljenja (KVO)
- ✓ Provoditi prevenciju u sklopu svojih svakodnevnih profesionalnih aktivnosti



PREVENCIJA

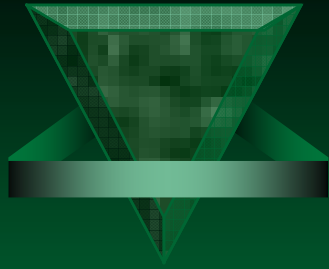
- ✓ Promocija zdravlja
- ✓ Primarna prevencija
- ✓ Sekundarna prevencija



PREVENCIJA KVO

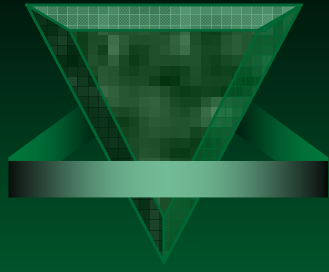
Uloga prevencije je

- smanjiti učestalost pojave KVO
- spriječiti pogoršanje postojeće koronarne srčane bolesti, moždanih krvnih sudova i perifernih arterijskih oboljenja.
- krajnji cilj je sprečavanje invalidnosti i prerane smrti.



EPIDEMIOLOGIJA KVO

- ✓ Naša zemlja ima stalni porast morbititeta i mortaliteta od KVO
- ✓ Oko 50% svih smrti, kod oba pola, u BiH dešava se zbog KVO



FAKTORI RIZIKA KVO

- ✓ Prva grupa su:
faktori na koje ne možemo uticati
- ✓ Druga grupa su:
faktori na koje se može uticati



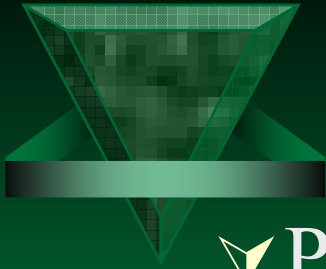
Faktori na koje ne možemo uticati

- ▼ Starosna dob

(muškarci 55 godina i više, žene 65 godina i više),

- ▼ Spol (muškarci češće oboljevaju od žena)

- ▼ Genetski faktori ili naslijeđe



Faktori na koje se može uticati

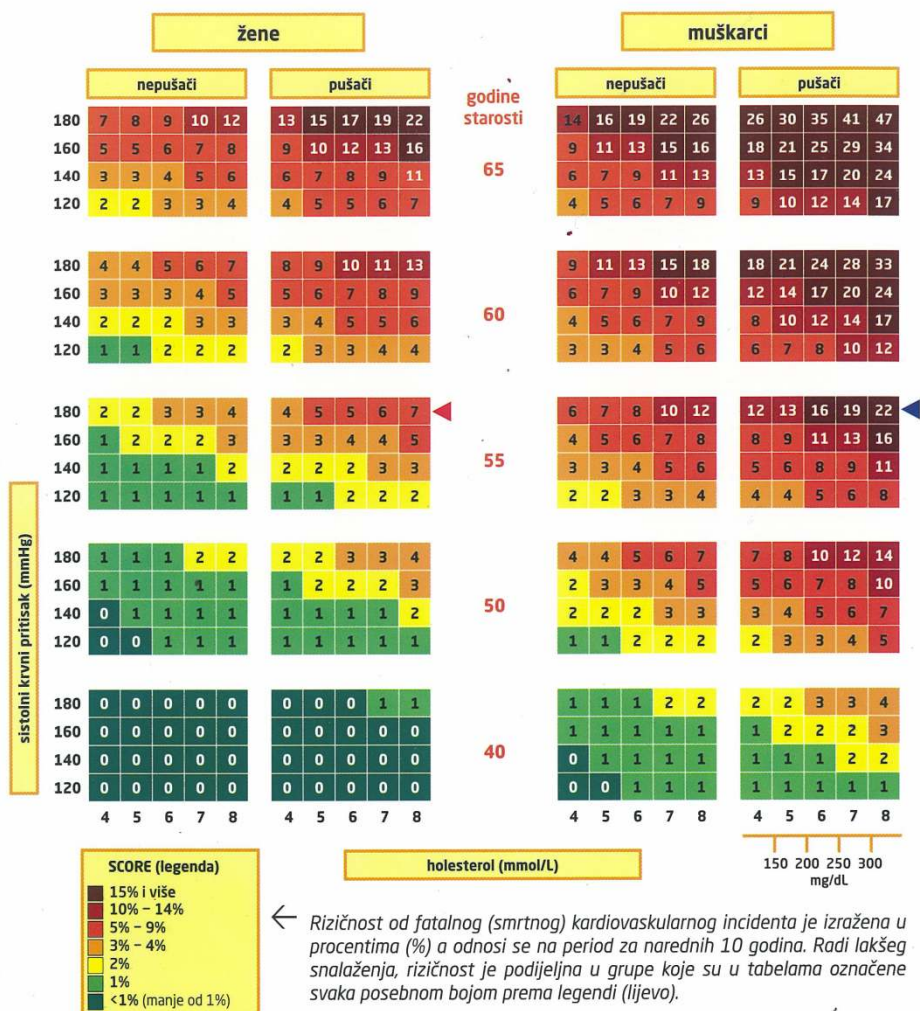
- ▼ Pušenje
- ▼ Visok krvni pritisak (HTA)
- ▼ Plazma lipidi
- ▼ Diabetes mellitus (DM)
- ▼ Ishrana
- ▼ Alkohol
- ▼ Gojaznost
- ▼ Fizička (ne)aktivnost
- ▼ Stres



ULOGA MEDICINSKE SETRE / TEHIČARA

- Identifikovati faktore rizika, izolirati problem.
- Postići pristanak, saradnju i **motivisati** ispitanika za promjenu navika i prihvatanje stilova zdravog življenja.

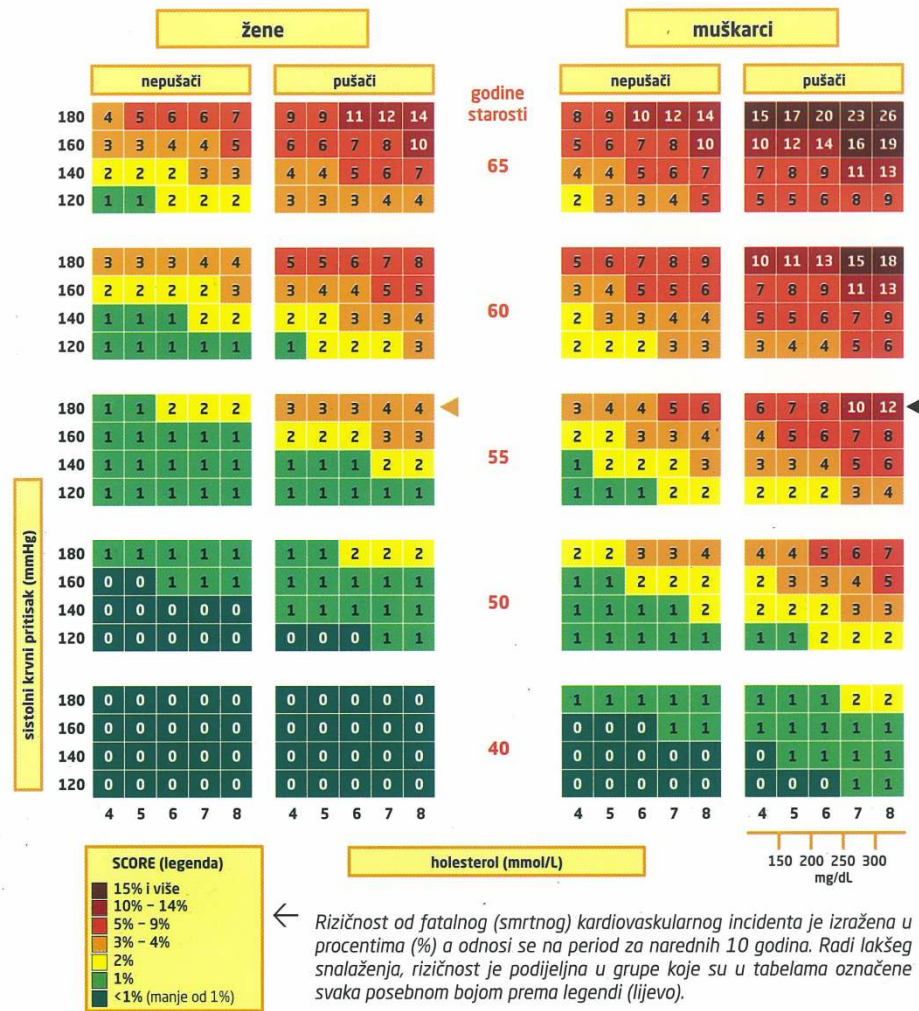
SCORE tabela – za izračunavanje kardiovaskularnog rizika za osobe koje imaju simptome bolesti, ili su imale već neki kardiovaskularni incident, ili imaju šećernu bolest



Način izračunavanja - Primjer 1. (označen crvenom strelicom ◀): ukoliko se radi o ženskoj osobi, starosti 55 godina, pušač, ima gornji (sistolni) pritisak 180, i holesterol 8 mmol/L - rizik od fatalnog (smrtnog) kardiovaskularnog incidenta iznosi 7% u narednih 10 godina.

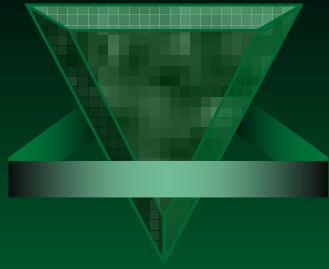
Način izračunavanja - Primjer 2. (označen plavom strelicom ▶): ukoliko ste muškarac, starosti 55 godina, pušač, imate gornji (sistolni) pritisak 180, i holesterol 8 mmol/L - vaš rizik od fatalnog (smrtnog) kardiovaskularnog incidenta iznosi 22% u narednih 10 godina.

SCORE tabela – za izračunavanje kardiovaskularnog rizika za osobe koje imaju dva ili tri riziko faktora, koje nisu imale kardiovaskularni incident, i koje nemaju šećernu bolest



Način izračunavanja - Primjer 1. (označen narandžastom strelicom ▶): ukoliko ste žena, starosti 55 godina, pušač, imate gornji (sistolni) pritisak 180, i holesterol 8 mmol/L - vaš rizik od fatalnog (smrtnog) kardiovaskularnog incidenta iznosi 4% u narednih 10 godina.

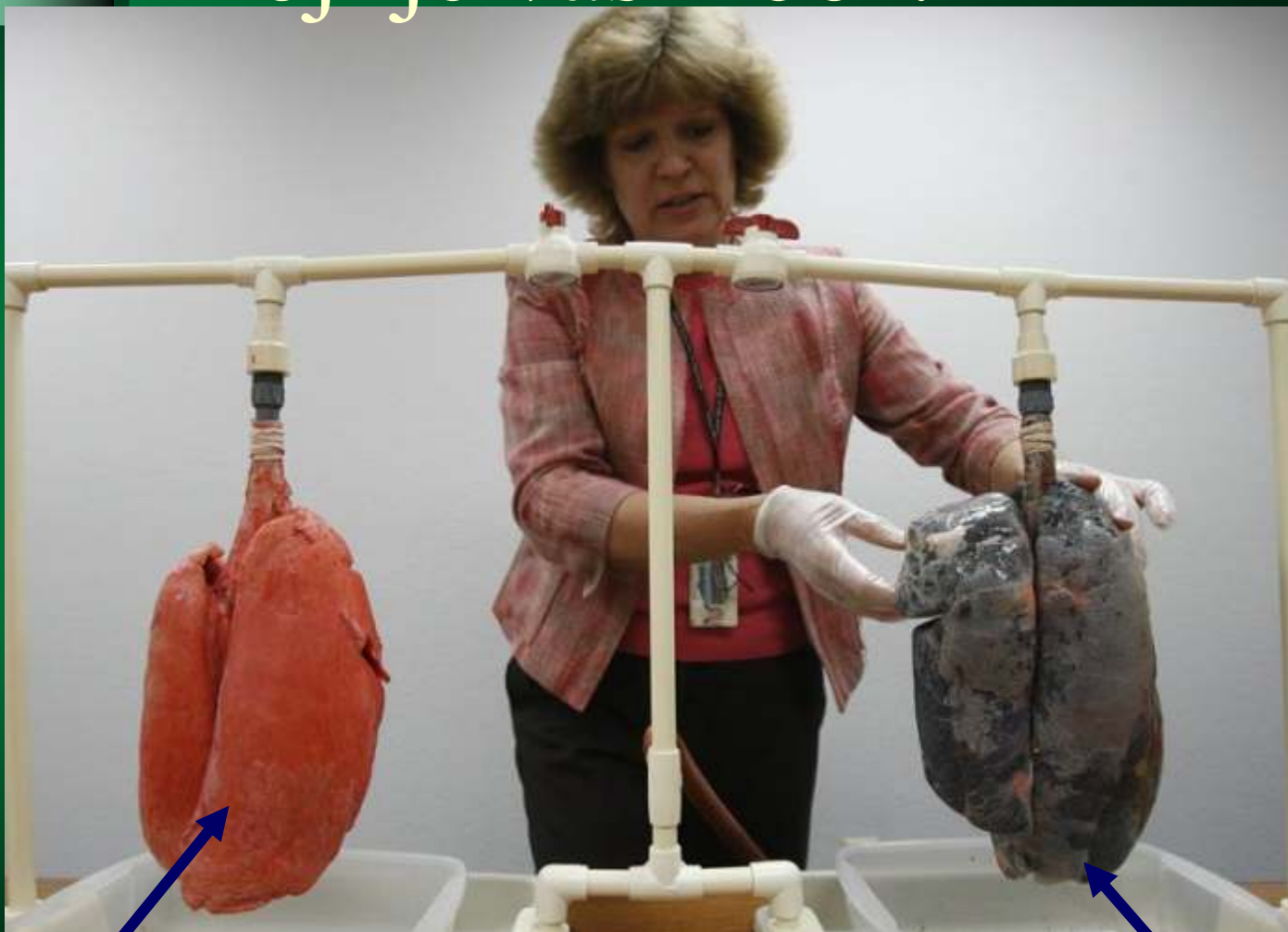
Način izračunavanja - Primjer 2. (označen crnom strelicom ◀): ukoliko ste muškarac, starosti 55 godina, pušač, imate gornji (sistolni) pritisak 180, i holesterol 8 mmol/L - vaš rizik od fatalnog (smrtnog) kardiovaskularnog incidenta iznosi 12% u narednih 10 godina.



PUŠENJE

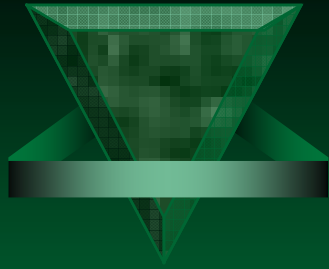
- ✓ U duhanskim proizvodima postoji veliki broj hemijskih spojeva koji su štetni, a **nikotin**, **ugljen monoksid** i **katran** su glavne komponente.
- ✓ Prestankom pušenja vrlo brzo se smanjuje i rizik od oboljenja.

Koji je vaš izbor?



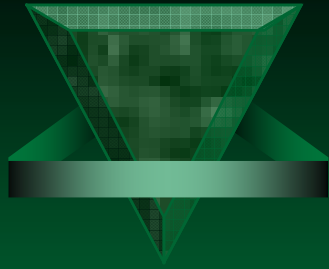
Pluća nepušača

Pluća pušača



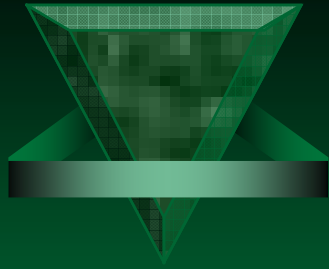
VISOK KRVNI PRITISAK HTA

- ✓ Povišen krvni pritisak je bolest karakterizirana krvnim pritiskom višim od 140/90 mmHg.
- ✓ Uz genetske faktore HTA može biti izazvana gojaznošću, pušenjem, konzumiranjem alkohola, unosom veće količine soli, životinjske masti i dr.
- ✓ Hipertenzija je najčešća kardiovaskularna bolest u većini zemalja.



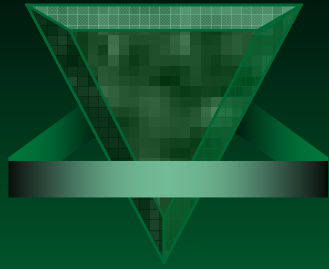
PLAZMA LIPIDI

- ✓ U krvnoj plazmi su lipidi, kao što su **holesterol i trigliceridi**, vezani za razne proteine i formiraju lipoproteine.
- ✓ **Holesterol (<5.5mmol/l)**, tj. lipoproteini male gustoće (LDL< 3.4mmol/l)
- ✓ Trigliceridi (<1.7mmol/l)



DIABETES MELLITUS

- ✓ U sklopu DM dolazi do gomilanja masnih naslaga koje dovode do stvaranja plaka u arterijama i njihovog začepljenja , što za posljedicu ima povišen krvni pritisak ili udar.



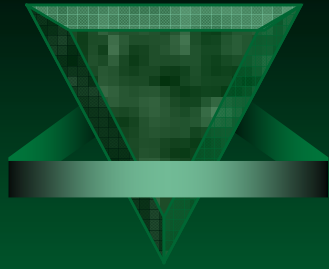
NEPRAVILNA ISHRANA

- ✓ Namirnice bogate masnoćama životinjskog porijekla
(masno meso, iznutrice, suhomesnati proizvodi, maslac, žumance, punomasni sirevi...).
- ✓ Fast food, slatkiši
- ✓ Zasićene masne kiseline povećavaju nivo LDL lipida



GOJAZNOST

- ▼ Debljina podrazumijeva stanje prekomjernog nakupljanja masnog tkiva u organizmu, naročito oko struka

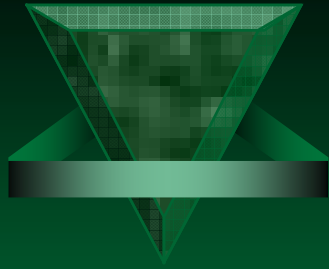


BODY MASS INDEX (BMI)

-umjereno povećana težina	25-29,9 kg/m ²
-umjerena gojaznost	30-35,9 kg/m ²
-teška gojaznost	36-39,9 kg/m ²
-vrlo teška gojaznost	40 i više kg/m ²

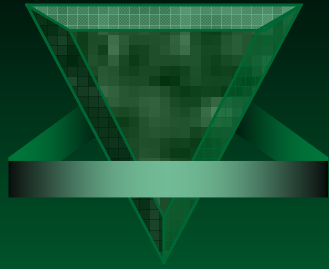
✓ Obim struka

-za muškarce > 102 cm za žene >88 cm



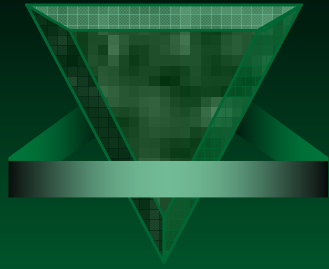
FIZIČKA NEAKTIVNOST

- ✓ Epidemiološka istraživanja su pokazala da se pasivan način življenja, sa puno sjedenja, bez fizičkog rada i aktivnosti negativno odražava na zdravlje.



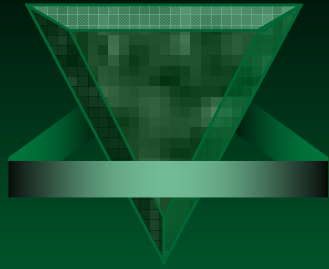
STRES

- ✔ Stres je napetost kojom ljudski organizam odgovara na svako psihičko i fizičko opterećenje koje se dešava svakodnevno.
- ✔ Stres izaziva lučenje stresnih hormona, adrenalina i noradrenalina, čime opterećuje srce.
- ✔ Stres utiče na stezanje krvnih žila, što uzrokuje povećavanje krvnog pritiska i broja otkucaja srca.



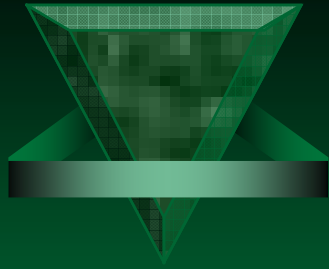
VJEZBE!

1. PREVENCIJA PUSENJA!
2. PREVENCIJA STRESA!
3. PREVENCIJA FIZIČKE NEAKTIVNOSTI I
PIRAMIDA ZDRAVE ISHRANE!
4. PREVENCIJA HIPERTENZIJE!
5. PREVENCIJA HIPERLIPIDEMIJE,
DIABETES MELLITUSA I GOJAZNOSTI!



PREVENCIJA PUŠENJA

- ✓ Sistemski identificirati sve pušače
- ✓ Odrediti stepen zavisnosti i spremnost za prestanak pušenja
- ✓ Upoznati pacijenta sa rizicima pušenja ali i prednostima kod prestanka
- ✓ Savjetima pomoći prestanak pušenja



PREVENCIJA STRESA

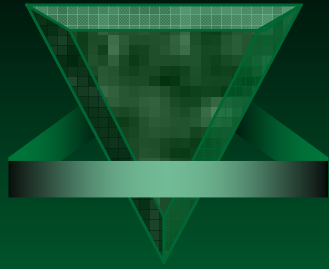
- ✔ Savjetovanje (ishrana, fizička aktivnost)
- ✔ Motivisati ih za rad (kreativan rad, aranžiranje i njegovanje cvijeća, pletenje, heklanje)
- ✔ Uspostavljanje ravnoteže
- ✔ Usvajanje novih znanja putem TV, časopisa, letaka
- ✔ Učlanjenje u udruženje bolesnika KVO, radi razmjene iskustva i prisustva raznim edukacijama
- ✔ San, odmor
- ✔ Opuštanje

PREVENCIJA FIZIČKE NEAKTIVNOSTI



PIRAMIDA ZDRAVE ISHRANE





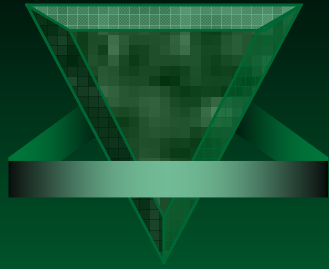
PREVENCIJA HTA

- ✔ Promjene u načinu života
- ✔ Prestati pušiti
- ✔ Tjelesnu težinu držati pod kontrolom
- ✔ Održavanje tjelesne kondicije
- ✔ Konzumirati zdravu hranu (izbjegavati masnoće)
- ✔ Smanjiti unos soli
- ✔ Kontrolirati stres



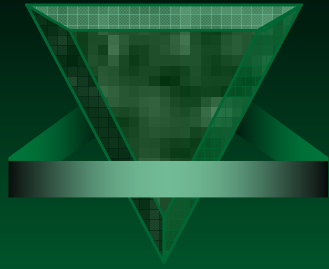
PREVENCIJA HIPERLIPIDEMIJE, DIABETES MELLITUSA I GOJAZNOSTI

- ✓ Regulisati ishranu
- ✓ Povećati fizičku aktivnost
- ✓ Kontrolisati tjelesnu težinu



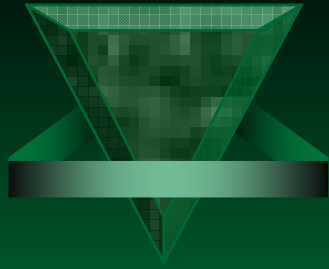
ZAKLJUČAK

- Važno je prepoznati faktore rizika
- Imati dobru strategiju preventivnih aktivnosti
- Primjenjivati prevenciju u svakoj prilici



ZAKLJUČAK

Samo motiviran medicinski radnik može motivirati i pacijenta na saradnju



REFERENCE

- ✓ Raljević E., Dilić M., Čerkez F., Prevencija kardiovaskularnih bolesti, Sarajevo 2003.god.
- ✓ Arslanagić A., Nepoznato srce, Sarajevo, 1996.god.
- ✓ Vodič za prevenciju KVO, Sarajevo 2005.god.