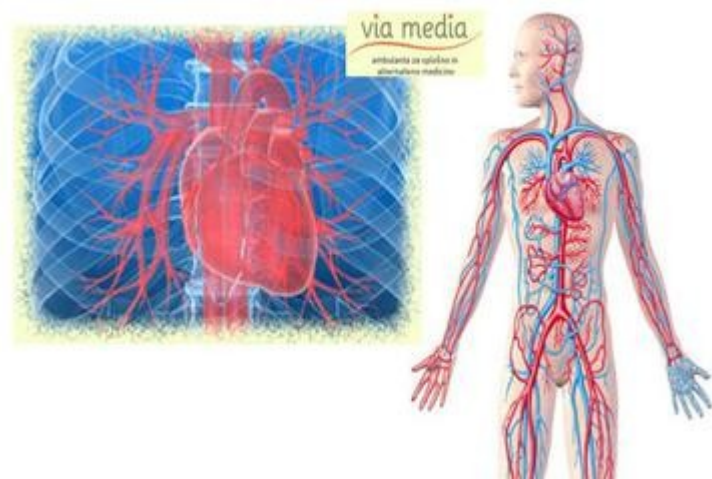


# Bolezni srca in ožilja



# KAJ SO BOLEZNI SRCA IN OŽILJA

- Bolezni srca in ožilja oziroma srčnožilne bolezni so bolezni, ki prizadenejo srce in/ali krvne žile. Med najpogostejšimi so povišan krvni tlak, koronarna obolenja, srčna kap, bolezen srčnih zaklopk, revmatične bolezni srca ... So glavni vzrok bolezni in prezgodnje smrti v Evropski uniji in so nasploh razširjene po vsem razvitem svetu.

# ZAKAJ

- Nepravilna prehrana
- Hiter tempo življenja- stres
- Škodljive razvade
- Ateroskleroza (zožitev večjih žil)
- Visok/nizek krvni tlak

# SIMPTOMI IN ZNAKI

- Prsna bolečina
- Težka sapa
- Močno in naglo utripanje srca
- Nezavest zaradi slabega pretoka krvi
- Raynaudov sindrom
- Otekline
- Kašelj
- Izločanje nenormalno veliko seča
- Utrujenost
- Zmanjšana telesna zmogljivost

# BOLEZNI SRCA

## 1. Popuščanje srca:

Je stanje, pri katerem črpalna dejavnost ne zagotavlja zadostnega minutnega volumna srca in s tem prekrvavitve organov.



Bolnik se zdravi v bolnišnici in imajo slabše preživetje kot bolniki z rakastim obolenji.

Vzroki: okvare srčnih zaklopk, pljučna kap, slabokrvnost...

Simptomi: bolnik je med telesno aktivnostjo hitro utrujen in težko diha; ob napredovanju bolezni se pojavi težko dihanje; v pljučih se nabira voda...

Znaki: pljučni hropci, otekline, nabiranje tekočin v prsnem košu...

## 2. ANGINA PEKTORIS

Angina pectoris je najpogostejši simptom, ki ga povzročajo zožitve venčnih arterij (ateroskleroza). Ker je ateroskleroza začetna stopnja večine srčnih obolenj, nas angina pectoris opozarja na možnost različnih bolezni srca.

Vzroki: telesni napor, ob nezadostni oskrbi srčne mišice s krvjo, lahko se pojavi pri hoji, še posebej v hladnem vremenu ali po obroku, ob razburjenju

Znaki :Značilno prsno bolečino bolniki z angino pectoris pogosto opisujejo kot občutek bremena ali tiščanje v prsnem košu, ki se širi v roki, komolca, vrat, spodnjo čeljust, obraz ali hrbet.



### 3. SRČNI INFARKT

Srčni infarkt nastane zaradi zamažitve koronarne arterije, ki srce oskrbuje s krvjo in kisikom.

Zamašitev se največkrat zgodi zaradi poka maščobne lehe in posledičnega nastanka krvnega strdka, ki srčni mišici prepreči dovod krvi oziroma kisika.



Vzroki: angina pectoris, zvišan krvni tlak, krvni strdek

Znaki: stiskajoča oz. pekoča bolečina v prsnem košu, ki nastane v mirovanju ali ob najmanjšem naporu in se ne spreminja z dihanjem in položajem telesa. Slabost, bruhanje, bledica, potenje in občutek dušenja.



## 4. ŠUM NA SRCU

Šum pomeni da se na določenem nivoju kri vrtinči.



Šum na srcu odkrije zdravnik po naključju, ko pregleduje posameznika zaradi drugih vzrokov ali pa takrat, ko oseba navaja težave, ki jih je mogoče povezati s srcem.

Šumi na srcu so lahko naključni in ne pomenijo bolezni. Lahko pa šum na srcu pomeni okvaro ene od srčnih delov in se za njim skriva resna bolezen.

Vzroki: Dedovanje, slabokrvnost

Zdravljenje: Opravljanje ultrazvoka, da se opredeli narava šuma, Doppler preiskava



# BOLEZNI OŽILJA

## 1. POVIŠAN KRVNI TLAK

Pogosta bolezen, ki prizadene več ko 35% ljudi, starejših od 65 let.

“Tiha” bolezen, kar pomeni, da bolnik za težavo ne ve, dokler mu ne izmerijo krvnega tlaka.

Če ga ne zdravimo lahko pride do srčnih bolezni, srčnega infarkta, srčnega popuščanja, kap ter poškodbe ledvic ali oči.

Vzroki: Pri večini ljudi ni znan- lahko je debelost, prekomerno uživanje alkohola ali nedejaven način življenja, genska nagnjenost, zaradi uživanja prevelike količine soli.

Zdravljenje: nadziramo ga sami ali s pomočjo zdravnika, sprememba življenjskega sloga, zdravila

Oznaka za povišan krvni tlak: več kot 140/90 mm Hg.



## 2. NIZEK KRVNI TLAK

Večinoma se pojavlja dedno. Onemogoča z veseljem in poletom začeti novi dan. Ljudje z nizkim krvnim tlakom so že zjutraj pogosto utrujeni, brez volje in zagona. Občutijo pogosto vrtoglavico, motnje vida, omotice in celo kratkotrajna izguba zavesti, tiščanje v želodcu, pomanjkanje apetita.

Vzroki: Velikokrat neznan, večja izguba krvi, pomanjkanje soli in izguba tekočine. Navsezadnje je lahko prenizek krvni tlak posledica jemanja zdravil za zniževanje previsokega krvnega tlaka.

Zdravljenje: poteka pod kontrolo zdravnika, na voljo so tudi tableta

Krvni tlak je prenizek kadar je nižji od 100/70 mm Hg.

	Sistolični krvni tlak	Diastolični krvni tlak
Normalen	≤ 120 mm Hg	≤ 80 mm Hg
Visoko normalen krvni tlak	121-139 mm Hg	81-89 mm Hg
Hipertenzija 1. stopnje	140-159 mm Hg	90-99 mm Hg
Hipertenzija 2. stopnje	160 – 179 mm Hg	100 – 109 mm Hg
Hipertenzija 3. stopnje	≥ 180 mmHg	≥ 110 mmHg

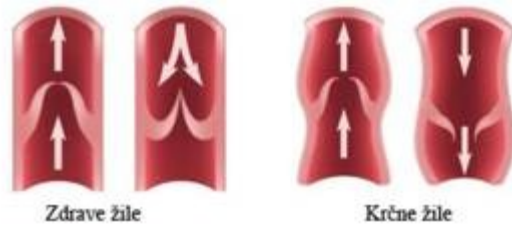
### 3. KRČNE ŽILE

So zelo razširjeno obolenje in sicer so pri ženskah bolj pogoste kot pri moških.

Najbolj znane so krčne žile na nogah. Najpogosteje se pojavijo na zadnji strani meč in na notranji strani nog. Krčne žile so modrikaste, nabrekle, zvijugane ali zasukane površinske vene.

Vzroki: dedovanje, nastajajo če predolgo stojimo ali sedimo pri miru, in če imamo noge prekrižane med sedenjem.

Zdravljenje: povijanje nog, različna mazila, zdravila, operacija z laserjem, odstranitev žile z kirurškim posegom



## 4. ANEMIJA ali SLABOKRVNOST

Stanje, pri katerih je zmanjšano število eritrocitov ali koncentracija hemoglobina. Eritrociti vsebujejo hemoglobin in le ta omogoča prenos kisika iz pljuč po vsem telesu.

Simptomi: utrujenost, slabša telesna kondicija, brezvoljnost, glavobol, omotica, vrtoglavica, zmanjšana odpornost na okužbe.

Vzroki: izguba krvi, ob pomanjkanju železa v krvi,..

Zdravljenje: zdravila, ustrezna prehrana ter dodatki vitaminov in mineralov,



# ZANIMIVOSTI

- Prib. 15% vseh bolezni v razvitih državah
- Zaradi nenadne srčne smrti ume 8% ljudi
- Prib. vsak četrti človek je invalidko upokojen zaradi srčno-žilne bolezni
- Če imata oba starša krčne žile je samo 5% verjetnost da jih njun otrok ne bo imel

# FILMČEK KAKO S PRAVILNO PREHRANO PREPREČIMO TE BOLEZNI



Kalèkova predavanja\_ Kako s pravilno prehrano zavarovati srce in ožilje.mp4

# VIRI

- <http://www.pomurske-lekarne.si/>
- <http://vizita.si/>
- P. Kapš, R. Kapš, S. O. Kapš, BOLEZNI SRCA IN ŽILJA, Grafika Tomi: NOVO MESTO, 2009



HVALA  
ZA  
VAŠO  
POZORNOST