

SREDNJA ZDRAVSTVENA ŠOLA CELJE

VZS – vzgoja za zdravje in socialna medicina s statistiko

BOLEZNI SRCA IN OŽILJA (BSO)

Kardioangiologija (grš.) je veda o srcu in krvnih žilah.

Kardija (nlat. *cardia* iz grš. *kardia*, srce; želodčno ustje – prehod med požiralnikom in želodcem).

Kardiologija (grš. – veja interne medicine, ki se ukvarja s preventivo, diagnostiko in zdravljenjem bolezni srca).

Kardiopatija (grš. kakršnakoli bolezen srca).

Angiologija (grš. *aggeiologia* – veda o žilah).

Angiopatija (nlat. – bolezen žilja (ožilja)).

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA NASTANEK BOLEZNI SRCA IN OŽILJA

Delitev:

1. dejavniki tveganja, na katere lahko vplivamo:

- kajenje
- debelost
- zvišana telesna teža
- telesna neaktivnost
- visok krvni tlak
- jemanje kontracepcijskih tablet

2. dejavniki tveganja na katere lahko le delno vplivamo:

- značajski vzorec (osebnost A – vztrajni, tekmovalni, živčni)
- zvišane maščobe v krvi
- nizka vrednost zaščitnega holesterola v krvi
- sladkorna bolezen
- zvečana sečna kislina

3. dejavniki tveganja, na katere ne moremo vplivati:

- spol
- starost
- krvna skupina
- vpliv dednosti

4. najpogostejši dejavniki tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja:

- kajenje in onesnažen zrak
- zvišan krvni tlak
- zvišan holesterol
- sladkorna bolezen
- prekomerna telesna teža
- fizična neaktivnost
- alkoholizem
- nepravilna prehrana
- stres

PREPREČEVANJE DEJAVNIKOV TVEGANJA

Dejavnike tveganja preprečujemo:

- s pravilno prehrano
- z opustitvijo kajenja
- s telesno dejavnostjo (šport)
- s hujšanjem
- z normalno telesno težo
- s spremembo vedenja
- z zdravim okoljem
- s skrbjo za zdrave pogoje pri šolanju in delu
- s skrbjo za zdravo potomstvo

Delo zdravstvene službe je:

1. zgodnje odkrivanje bolezni in odpravljanje škodljivosti
2. pravočasno zdravljenje
3. preprečevanje komplikacij in invalidnosti

NAJPOGOSTEJŠE BOLEZNI SRCA IN OŽILJA

1. Ishemične bolezni srca:

Pri ishemičnih (ishemija, nlat.ischaemia – pomanjkanje krvi v delu organa ali organizma zaradi stisnjenja ali obstrukcije: pomanjkanje kisika v tkivih) boleznih se v celicah notranje plasti koronarnih arterij nakopičijo maščobni odložki, ki ovirajo pretok krvi.

Ishemične bolezni srca so:

- zastoj srca
- angina pektoris
- srčni infarkt
- popuščanje srčne mišice (insuficienca)
- motnje v ritmu srca (aritmija, nlat.arr(h)jthmia iz gršč. – motnja srčnega ritma; pomanjkanje, neenakomernost ritma)

2. ANGINA PECTORIS (ANGINA PEKTORIS)

Angina pektoris je prehodna bolečina ali tiščanje v prsih, ki se pojavi, če srčna mišica ne dobiva dovolj kisika.

Vzroki so:

- bolezen koronarnih arterij
- aortna stenoza (zožitev aortne zaklopke)
- aortna insuficienca (popuščanje aortne zaklopke)

Najpogostejši simptom je **BOLEČINA**, ki se lahko pojavi tudi v levi rami ali po notranji strani leve roke, v hrbtu, v vratu, spodnji čeljusti ali zobeh, včasih tudi po drugi roki. Praviloma angino pektoris izzove **TELESNA DEJAVNOST** in po navadi ne traja več kot nekaj minut in med mirovanjem mine. Primarne dejavnike tveganja (zvišan krvni tlak, zvišana koncentracija holesterola) je treba zdraviti takoj. **KAJENJE** je najpomembnejši preprečljivi dejavnik tveganja za to bolezen.

HOLESTEROL IN BOLEZEN KORONARNIH ARTERIJ

Nevarnost bolezni koronarnih arterij se povečuje s povečanjem koncentracije celotnega holesterola in holesterola majhne gostote (holesterola – LDL – slabega holesterola) v krvi. Nevarnost se zmanjšuje z večanjem koncentracije holesterola velike gostote (holesterola – HDL – dobrega holesterola).

3. SRČNI INFARKT

Srčni infarkt je nujno stanje, pri katerem se nenadoma močno zmanjša ali prekine preskrba dela srčne mišice – miokarda (miokardij, gršč. – srednja mišična plast srca) s krvjo in prizadeti predel zaradi pomanjkanja kisika odmre.

Nekaj dni pred srčnim infarktom ljudje čutijo:

- ponavljajočo se bolečino v prsih
- težko dihanje
- utrujenost

Med drugimi simptomi so:

- občutek omedlivice
- močnega razbijanja srca in
- motnje srčnega ritma (aritmije)

ZDRAVLJENJE

Srčni infarkt je nujno stanje. Polovic bolnikov, ki zaradi njega umre v prvih 3 do 4 urah po začetku simptomov. Takoj je treba začeti z zdravljenjem.

4. MOŽGANSKO ŽILNE BOLEZNI

a) MOŽGANSKA KAP (insult, nlat.insultus iz lat. – kap, oslabitev ali prenehanje funkcije kakega organa). Zmanjšana prekrvavitev predela možganov pod kritično mejo je obolenje možganov, ki nastane zaradi slabše prekrvavitve, kot posledica krvnega strdka.

b) MOŽGANSKA PREKRVAVITEV nastane nenadoma, ko možganska žila počí, krvavitev se širi v možgane in povzroči

propadanje možganovine. Pojavi se lahko pri ljudeh z visokim krvnim tlakom.

5. DRUGE OBLIKE BSO:

- periferna arterijska žilna bolezen
- gangrena (odmrtje tkiva)

ATEROSKLEROZA

Najpomembnejša in najpogostejša med boleznimi je ateroskleroza (nlat. atherosclerosis – ateroskleroza, pri kateri ateromi sklerozirajo), pri kateri se maščobna snov kopiči pod notranjo plastjo arterijske stene.

Ateroskleroza lahko prizadene arterije možganov, srca, ledvic in drugih pomembnih organov. Če se razvije v arterijah, ki oskrbujejo možgane (vratnih arterijah), lahko povzroči možgansko kap, če se pa razvije v arterijah, ki preskrbujejo srce (koronarnih arterijah), pa srčni infarkt. Ateroskleroza je bolezenski proces na žilni steni arterij, ki se prične kmalu po obdobju adolescence in se razvija celo življenje ter pripelje do zožitev žil in s tem do slabše prekrvavitve in oskrbe organov s kisikom in hranilnimi snovmi.

V žilno steno se začnejo z notranje strani nalagati maščobe, nastane aterom, ki ga s časom preraste vezivno tkivo in vanj se začnejo odlagati kalcijeve soli. Žilna stena postane trda (neelastična) govorimo o aterosklerozi. Na spremenjeno žilno steno se lahko prilepijo krvne ploščice, nastane krvni strdek ali trombus, ki lahko delno ali popolno zapre žilno steno in to imenujemo tromboza (nlat. thrombosis iz grš. thrombos – kepa, gruda; strditev krvi v žilah ali srčnih votlinah živega organizma).

Nevarnost razvoja ateroskleroze povečujejo:

- visok krvni tlak
- visok krvni holesterol
- kajenje
- sladkorna bolezen
- debelost

- pomanjkanje telesne dejavnosti
- starost

Moški so bolj ogroženi kot ženske, vendar pa se nevarnost po menopavzi poveča tudi pri ženskah in se končno izenači z ogroženostjo moških. Bolezen preprečujemo z odpravljanjem dejavnikov tveganja.

PREHRANA

1. Kateri dejavniki vplivajo na navade prehrane?

Znanje, razgledanost, vzgojenost, dojemljivost, družinsko izročilo, krajevne navade, gmotne možnosti in stres.

2. Pojmi: varna, varovalna in uravnotežena prehrana!

Varna prehrana je prehrana, ki ne presega zakonsko dovoljenih količin aditivov in kontaminantov v hrani.

Varovalna prehrana nas ščiti pred civilizacijskimi boleznimi (kardiovaskularne bolezni, rak, sladkorna bolezen, debelost,...).

Uravnotežena prehrana je po strokovnih in znanstvenih dognanjih najbolj preudarna in zdrava prehrana.

3. Zapleti zaradi neustrezne prehrane!

V mladosti: anemija zaradi pomanjkanja železa, podhranjenost, zobna gniloba, začetek ateroskleroze, debelost, tvegane shujševalne diete in motnje hranjenja (anoreksija in bulimija).

Kasneje v življenju: BSO, debelost in njeni zapleti (zapleti z dihanjem, žolčni kamni, ortopedske težave), osteoporoza, nekatere vrste raka, zvišan krvni tlak, kap,...

4. ITM!

ITM je indeks telesne mase. Je razlika med telesno težo (kg na kubik, na 3) in telesno višino (V) v metrih (m na kvadrat, na 2).

Formula za izračun ITM-ja je:
$$\frac{\text{teža (kg}^3\text{)}}{V \text{ (m}^2\text{)}}$$

5. Kaj vključuje shujševalna dieta?

Shujševalna dieta vključuje telesno dejavnost, uravnoteženo, pravilno pripravljeno hrano, ki jo zaužijemo v več obrokih prek celega dneva.

MOTNJE PREHRANJEVANJA

1. anoreksija nervoza (zavračanje normalne telesne teže)
2. bulimija nervoza (preobjedanje, ki mu sledita namerno bruhanje in uporaba odvajal)
3. motnje preobjedanja

Anoreksija pomeni brez apetita, vendar so taki ljudje običajno lačni in se pretirano ukvarjajo s hrano.

Bulimija nervoza (bulimija, nlat.bulimia iz grš. – bolezensko prenajedanje) je motnja, za katero so značilna: ponavljajoča se obdobja preobjedanja, katerim vsakič sledijo namerno sproženo bruhanje in uporaba odvajal, stroga dieta,...

Motnja preobjedanja

Za to motnjo je značilno preobjedanje, ki mu ne sledita bruhanje in odvajanje. To motnjo imajo starejši ljudje in skoraj polovica je moških. Okrog 50% takšnih bolnikov je depresivnih. Večina ljudi se zdravi s programi hujšanja (shujševalne diete).

- izveden strah pred debelostjo
- zavračanje celo minimalne telesne teže

- pri ženskah pa še odsotnost menstruacije

Zdravljenje je sestavljeno iz dveh delov:

- najprej je treba bolnici povrniti normalno telesno težo
- drugi del je psihoterapevtski, ki ga pogosto spremlja zdravljenje z zdravili

HIGIENA

Higiena nas uči, kako si varujemo zdravje in kako preprečujemo bolezni. Higiena se ukvarja s preprečevanjem bolezni tako, da skuša odstraniti škodljive vplive iz okolja. Beseda higiena se uporablja tudi kot splošna oznaka za **čistočo**. Je samostojna veda medicine.

PODROČJA HIGIENE

- **higiena okolja:** ukvarja se s preprečevanjem in z odstranjevanjem negativnih dejavnikov za zdravje (npr. stanovanjska higiena, higiena naselja);
- **komunalna higiena:** ukvarja se s higienskimi problemi naselij in s higieno objektov, ki so v skupni uporabi (higiena javnih kopališč, gostinskih objektov);
- **higiena prehrane:** poučuje kakovost in količino prehrane različnih skupin prebivalstva;
- **mentalna ali duševna higiena:** svetuje, kako naj živimo, da ohranimo, okrepimo ali ponovno pridobimo duševno ravnotežje;
- **otroška higiena:** opozarja na nevarnosti v otroški dobi in na pravilno usmerjanje otrokovega razvoja (kakšna je primerna telovadba, primerna prehrana);
- **šolska higiena:** nas uči, kakšna je pravilna telovadba šolarja, kakšna je pravilna prehrana, kako zaščitimo šolarja pred nevarnostmi, ki mu pretijo v šoli (pretežka šolska torba, nepravilno sedenje, neredna prehrana, neprimerne šolske klopi);
- **higiena dela:** zahteva varne delovne pogoje dela za delavca, predpisane varnostne ukrepe, izobraževanje delavcev o varnem delu, seznanjanje delavcev z nevarnostmi v delovnem procesu.

OSEBNA HIGIENA

Osebna higiena nas uči, kakšne higienske navade moramo imeti, da si ohranjamo zdravje. Daje nam navodila, kako naj varujemo in utrjujemo zdravje ter kako si krepimo odpornost proti boleznim.

Področja osebne higiene delimo na:

1. higiena celotnega telesa

- higiena lasišča in las
- higiena obraza
- higiena rok in nohtov
- higiena nog in nohtov
- higiena zob in ustne votline
- intimna higiena

2. higiena obleke in obutve

Pri higieni telesa upoštevamo tri vidike in sicer:

1. SPLOŠNA NAČELA: cilj osebne higiene je ustvarjati pogoje za zdravje in dobro počutje in tako izboljšati kakovost življenja. Da bi dosegli ta cilj, moramo poznati pravila in načine, kako negujemo posamezen del telesa in kako vzdržujemo čistočo kože celega telesa.

2. ZDRAVSTVENI VIDIK: cilj je preprečevanje nalezljivih bolezni, kožnih bolezni in nekaterih bolezenskih okvar, ki nastanejo kot posledica neprimerne življenja. Z osebno neurejenostjo ne ogrožamo samo lastnega zdravja, temveč tudi zdravje drugih.

3. KULTURNO ESTETSKI VIDIK: v ospredje postavlja estetski videz, lepoto in dostojanstvo osebnosti. Higiensko zanemarjen človek:

- vzbuja odpor, ker se od njega širi smrad
- sam pa prenaša in je tudi dovzeten za bolezenske klice