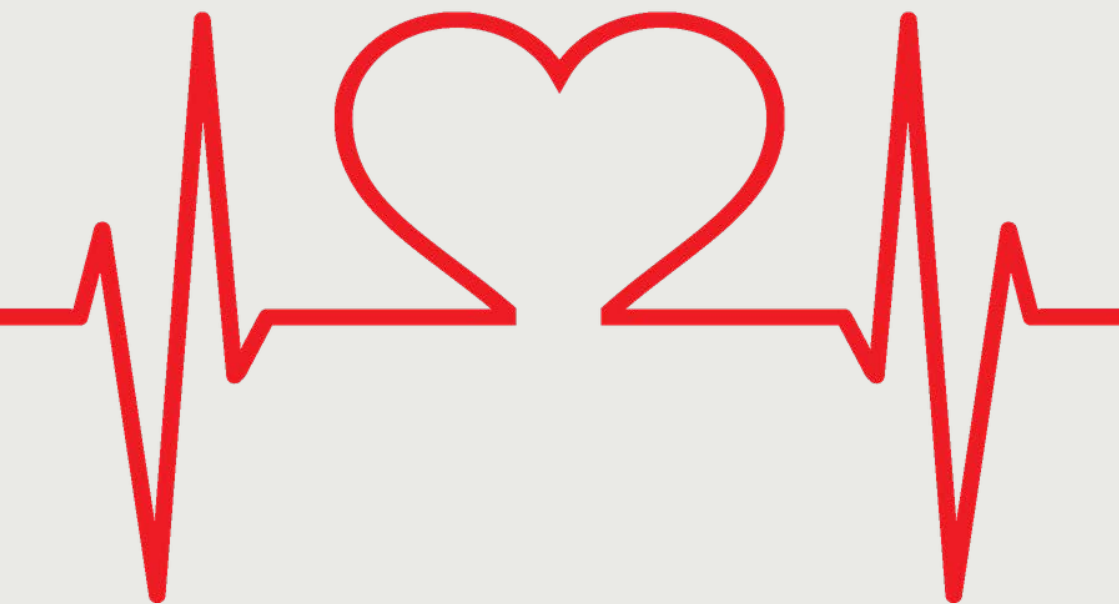

BORBA PROTIV BOLESTI SRCA





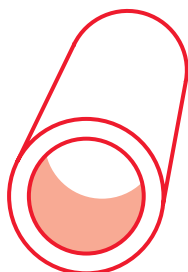
Koronarna bolest srca počinje postepenim sužavanjem koronarnih arterija zbog masnih naslaga (ateromi). Ove arterije opskrbljuju srce krvlju.

Vremenom koronarne arterije mogu biti tako sužene da mogu izazvati simptome kao što su kratkoća daha, pritisak i bol u grudima (angina).

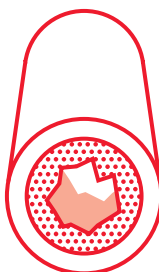
Ukoliko se dio masnih naslaga otkine od zida arterije onda nastaje tromb. Srčani udar (infarkt miokarda) nastaje kada tromb blokira jednu od koronarnih arterija, prekidajući dovod krvi ka srcu.

KAKO NASTAJE ATEROM

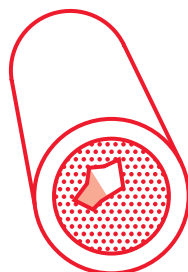
Krv teče kroz arterije



Masne naslage se lijepe za zid arterije



Masne naslage sužavaju otvor arterije



ŠTA POVEĆAVA RIZIK OD BOLESTI SRCA?

Prepoznavanje rizikofaktora

Rizikofaktor je nešto što povećava mogućnost da se dobije određena bolest. Postoji mnogo rizikofaktora za koronarnu bolest srca.

Rizikofaktori na koje možete uticati su:

- pušenje
- loša ishrana
- prekomjerna težina i gojaznost
- visok krvni pritisak
- visok nivo holesterola
- fizička neaktivnost
- konzumacija alkohola u velikim količinama
- šećerna bolest.

Razgovarajte sa Vašim porodičnim ljekarom ukoliko mislite da imate bilo šta od navedenog.

On Vam može pomoći u promjeni navika i okolnosti kako bi se eliminirali određeni rizikofaktori.



Neke rizikofaktore ne možete promijeniti, a to su:

- historija bolesti srca u porodici
 - dob
 - spol
-

Pušenje



Visok holesterol



Visok krvni pritisak



Šećerna bolest



Rizikofaktori na koje možete uticati



Fizička neaktivnost



Prekomjerna težina



Loša ishrana



Depresija, izolacija



**RAZGOVARAJTE SA VAŠIM PORODIČNIM LJEKAROM AKO
MISLITE DA IMATE RIZIK ZA BOLESTI SRCA!**