

www.einherzfuervien.at

Здраво срце жене

Срце за Беч

FONDS SOZIALES WIEN

Gegründet von Stadt+Wien



Увод

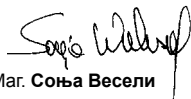
Поштована читатељко,

да ли су срчана обољења уистину типична «мушка обољења»? Статистички подаци показују нешто супротно: У Бечу умире од последица кардиоваскуларних обољења више жена него мушкараца. Упркос томе: ова предрасуда се упорно држи.

Град Беч и Бечко здравствено осигурање већ годинама интензивно сарађују, са циљем подизања нивоа здравствене самосвести код жена из Беча, односно на унапређивању и подржавању одговарајућих мера. Овај приручник треба да Вам покаже путеве који воде здравом срцу.

Садржаји су настали из заједничког рада Бечког здравственог програма за жене и «Срце за Беч», кардиоваскуларног превентивног програма од Социјалног фонда Беча и пружа Вам – поред уопштених информација и подстрек за живот са здравим срцем – један сажет преглед фактора ризика који су специфични за жене. Поред тога, у прилогу можете наћи, како најважније установе којима се можете обратити, тако и изворе који ће Вам пружити даље информације.

Пазите на Ваше срце – оно куца за Вас!



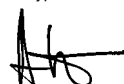
Маг. **Соња Весели**
Начелница Градског савета за
здравље и социјална питања



Унив.-Проф. Др.
Беате Вимер-Пухингер
Делегат за питања здравља
жена града Беча



Франц Битнер
Председник Бечког здравственог
осигурања



Унив.-Проф. Др.
Анита Риедер
Научно руководство «Срце за Беч»

Садржај



Слика болести	страна 4
Алармни сигнали	страна 5
Фактори ризика	страна 6
Савети за здраво срце	страна 12
Методe прегледа	страна 16
Амбуланте за срце	страна 18
Књиге и линкови	страна 19

Приложена брошура је концептирана од стране Бечког програма за здравље жене, а у кооперацији са кардиоваскуларним превентивним програмом града Беча «Срце за Беч», уз подршку здравствених центара за жене ФЕМ и ФЕМ Süd и уз медицинско саветовање Прим. Доц. Др. **Андреа Подедек-Швајгхофер**. Захваљујемо се научном већу ове брошуре: Унив. проф. др. **Бригита Брунцел**, АКХ, универзитетска клиника за гинекологију, Унив. проф. др. **Ибрахим Елмадфа**, Аустријско друштво за исхрану, ИФЕВ, универзитет Беч, Др. др. **Маргит Ендлер**, Социјално-медицински центар Југ –Кајзер-Франц-Јозеф-болница, Унив.-доц. др. **Ингрид Кифер**, Институт за социјалну медицину, Универзитет Беч, Мр. др. **Рајнхард Марек**, ВГКК, Унив. проф. др. **Анита Риедер**, Институт за социјалну медицину, Универзитет Беч, Мр. др. **Гинтер Замиц**, Институт спортских наука, универзитет Беч, ОА др. **Георг Тишер**, Хануш-Кранкенхаус, II. Медицинско одељење, Унив. проф. др. **Хајнрих Вебер**, СМЦ -Ост/Донаушпитал, I. Медицинско одељење Др. **Хелга Вилингер**, Бечко правно заступништво за пацијенте. Садржаји брошура је у складу са саветима кардиоваскуларног превентивног програма града Беча «Срце за Беч», Аустријског друштва за кардиологију, Аустријског фонда за срце, Свјетског фонда за срце, Националног образовног програма за холестерин.

Изглед болести



Шта значи коронарно оболење срца?

Наше срце је мишић који се, као и сви други мишићи нашега тела, мора опскрбити крвљу и кисеоником. То се догађа путем крвних судова, такозваних коронарних артерија. Сваки поремећај крвотока у коронарним артеријама назива се коронарним оболењем срца. При томе блокирају или сужавају талози (тако звани Плакес) коронарне артерије. Слично као што каменац у водоводу отежава проток воде, тако и наслаге у коронарним артеријама (звано артериосклероза) отежавају транспортовање крви. Срце тако није у стању да обавља потпуно своју функцију пумпања, услед чега настају срчане тегобе. Зачепљење артерија није никакав изненадни догађај, већ један процес који се протеже годинама и који је здравим начином живота могуће спречити.

Објашњење важних медицинских појмова

Акутни срчани удар: потпуно зачепљење коронарне артерије, услед чега одумиру делови срчаног мишићног ткива.

Ангина пекторис: дословно значи „Тескоба у грудима“: недостатак кисеоника због поремећаја крвотока у коронарним артеријама, праћен пролазним, али често јаким боловима и страхом.

Артериосклероза: зачепљење артерија: наслага масти у крвним судовима које доводе до поремећаја у крвотоку и до недовољног снабдевања органа кисеоником.

Алармни сигнали

Имају ли жене другачије симптоме код коронарног оболења срца него мушкарци?

Одговор гласи да. Због тога се први знаци оболења често као такви не препознају или доста касно открију, како од самих жена, тако и од стране лекара.

Симптоми код жена

- ♥ Тескоба у грудима, понекад се пружа кроз леву руку или желудац
- ♥ Тегобе у желуцу, мучнина
- ♥ Болови у кичми
- ♥ Јако, често и дуготрајно гушење
- ♥ Скупљање воде у ногама
- ♥ Лупање срца (неравномеран рад срца)
- ♥ Хронични умор и слабост, ошамућеност, несвестича, проблеми са концентрацијом, знојење

Симптоми код мушкараца

- ♥ Изненадни притисак
- ♥ Печење, стезање у пределу грудне кости на неколико минута, побољшање и поновни симптоми долазе у таласима
- ♥ Бол, која зрачи из грудне кости, односно средине грудног коша у правцу рамена, врата и руку
- ♥ Тегобе у грудном кошу праћене су ошамућеношћу, отежаним дисањем, знојењем, мучнином
- ♥ Изненадни убрзани рад срца

У случају да патите од таквих тегоба потражите лекарску помоћ и директно питајте да ли ваше тегобе можда долазе до срца.

Фактори ризика



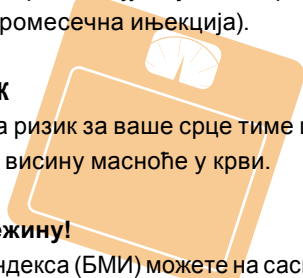
Који фактори повећавају ризик коронарног обољења срца?

Пушење као ризик

Пушење представља за жене најопаснији фактор ризика за коронарно обољење срца. Ризик да се добије срчани инфаркт повећава се за чак 4 пута због пушења. Жене пушачи већ у младом добу добију срчани инфаркт и имају повећани ризик смртоносног акутног инфаркта и добијају 2. и 3. инфаркт чешће него мушкарци пушачи. Посебно негативан утицај има пушење када се користе хормонска контрацептивна средства (пилула, хормонска пилула, вагинални прстен, фластер за контрацепцију, цијски контрацеп штапић- имплантат, тромесечна ињекција).

Гојазност као ризик

Гојазност представља ризик за ваше срце тиме што утиче на крвоток и на висину масноће у крви.



! Проверите Вашу тежину!

Уз помоћ Боди-Мас-Индекса (БМИ) можете на сасвим једноставан начин да проверите Вашу тежину:

$$\text{БМИ} = \frac{\text{телесна тежина у килограмима}}{(\text{телесна висина у метрима})^2}$$

екстремна гојазност	БМИ > 40
јака гојазност	БМИ > 30
гојазност	БМИ > 25
нормална тежина	БМИ > 20
тежина испод просека	БМИ < 20

! Проверите Ваш обим стомака!

Ваш обим стомака можете да установите уз помоћ обичног кројачког метра. Ујутру пре доручка, станите необучени испред огледала, положите метар на део стомака који има највећи обим (код већине људи је то место изнад пупка), опустите се и извршите мерење након што сте издахнули. Код жена би обим стомака требао износити мање од 88 цм. Лежи ли он код Вас изнадте мере, то може значити да је Ваше Срце угрожено гојазношћу.

Неправилна исхрана-превисока масноћа у крви као ризик

Исувише масна исхрана – а посебно коришћење животињске масти – може да проузрокује повећање холестерина у крви и тиме доведе до таложења масноће на зидовима крвних судова. Здравственим прегледом код Вашег лекара можете сазнати колика Вам је масноћа у крви.

Идеални ниво масноће у крви

свеукупни холестерин	мање од 200 мг/дл
ЛДЛ – холестерин („лош“ холестерин)	мање од 130 мг/дл
ХДЛ – холестерин („добар“ холестерин)	више од 50 мг/дл код жена
Триглицериди	испод 150 мг/дл код жена

У случају да већ болујете од коронарне срчане болести или од дијабетеса, за Вас важе ниже вредности код ЛДЛ холестерина и свеукупног холестерина.

Фактори ризика

Шећер у крви – дијабетес меллитус као ризик

Жене које болују од „шећерне болести“ тј. дијабетеса меллитуса имају, у односу на здраве жене, 3 до 7 пута већи ризик да оболе од срчаног удара (код мушкараца је тај ризик већи за 2 до 3 пута). Под дијабетесом се подразумева неосетљивост на инсулин, због чега је разлагање шећера у крви онемогућено.



Висок крвни притисак као ризик

Крвни притисак расте код сваког човека услед телесног оптерећења и стреса. Специјално код жена се крвни притисак повећава за време трудноће или услед коришћења хормонских контрацептивних препарата. Али, дуготрајни високи крвни притисак значи, да се зидови артерија мењају односно задебљавају, јер морају да пружају отпор сталном високом притиску. Сужавање крвног суда које тада настаје, може да доведе до зачепљења вена и недовољног снабдевања срца кисеоником.

Када говоримо о нормалном крвном притиску?

Једно мерење није довољно поуздано: Ако висина крвног притиска након 30 мерења (не одмах једно иза другог, него на дуже време) не прелази 7 јединица изнад 130/85 ммХг, онда говоримо о нормалном крвном притиску.

Метаболички синдром

Врло често горе наведени фактори ризика наступају истовремено. Када жена пати од више ових фактора повећава јој се ризик коронарног оболења срца и тада се говори о „метаболичком синдрому“.

**Метаболички синдром је индициран
Када наступају најмање три од следећих
критеријума:**

Обим стомака	> 88 цм
Триглицериди	≥ 150 мг/дл
ХДЛ – холестерин	< 50 мг/дл
Крвни притисак	≥ 130/85 мм Хг
Шећер у крви („на празан стомак“)	≥ 110 мг/дл

Дијагноса НЦЕП (АТП III гуиделинес)

Стрес и психички притисак као ризик

Живот многих жена је карактерисан вишеструким оптерећењима: поред обавеза на послу, у партнерству, домаћинству и одгоју деце, често је неге старих, односно болесних чланова породице на терету жене. То све постићи кошта снаге и напора, на које женско тело може да реагује тегобама као што су нпр. високи крвни притисак, несаница, умор или напетост. Кроз све то се повећава ризик срчаног удара. Психички притисак иде дословно „на срце...“, „дође срце у пете...“ или „нешто тешко ми лежи на срцу...“. Велика оптерећења психичке природе не чине нашем срцу добро.

Фактори ризика



Недовољно кретање као ризик

Хронични недостатак (мањак) кретања и лош кардиоваскуларни фитнес повећавају Ваш ризик од коронарног срчаног оболења за 1,5 – 2,5 пута. Такођер је вероватност, да се развије метаболички синдром, код телесно неактивних жена, много већа.

Хормони као ризик

Средства за заштиту од трудноће

Пилуле, вагиналете, фластери за заштиту од трудноће садрже поред хормона ГЕСТАГЕНА и ЕСТРОГЕН, који посебно за жене преко 35 год. живота и за жене-пушаче повећава ризик од кордиоваскуларних оболења. Ризик се повећава са бројем година и бројем попушених цигарета.

Климакс (менопауза/прелазно доба)

Жене до уласка у менопаузу су имале, у односу на мушкарце, мање ризика за коронарна срчана оболења. До уласка овај период живота су кроз сексуални хормон ЕСТРОГЕН биле заштићене. Са уласком у прелазно доба и смањењем ЕСТРОГЕНА нестаје ова природна заштита кроз овај хормон.

Хормонална додатна терапија

Дуго времена се сматрало да се додавањем (узимањем) хормона (гестагена и естрогена) у прелазном добу истовремено врши и заштита срца и срчаних крвних судова. Данас се зна да хормонална додатна терапија у прелазном добу није делотворно средство против коронарних срчаних оболења као и инфаркта срца. Супротно од тога – ризик се повећава.



Наслеђе као ризик

Уколико је неко од родитеља или браће и сестара у млађим данима имао инфаркт, мора се то узети као додатни ризик. Уколико имате овај додатни ризик већ у самом наслеђу, морате стога више пажње посветити осталим факторима.

Савети за здрaво срце



Шта се може учинити за здравље срца?

Ио мале промене могу да буду кључ за здраво срце, и не само срце, него за целокупно психичко и физичко здравствено стање.

Идите редовито на општи здравствени преглед!

Идите редовито на контроле без обзира да ли сте убеђени да је код вас све у реду и да немате ризик од кардиоваскуларних оболења или обрнуто. Општи здравствени преглед се може урадити код лекара опште праксе или код надлежних здравствених центара града Беча. Види адресе на страни 19.

Пушите мање или престаните потпуно!

Ограничите пушење или још боље престаните потпуно. Не дозволите да одустанете од започетог плана одвикавања од пушења. Мислите у кризним моментима на позитивну и лепу страну вашег плана. Већ након пар дана без цигарета ћете приметити да лакше дишете, давам се чуло укуса и мириса поправило. Јутарњи кашаљ ће потпуно нестати. Ваше срце ће се радовати томе.

Редуцирајте сувишне килограме!

Тежите увек ка нормалној телесној тежини. Сваки килограм мање биће велика мотивација да истрајете на путу мршављења. Није препоручљиво мршавити кроз радикалне диете (гладовања). Ако направите промене у навикама и редовито се крећете, аутоматски ћете лагано али трајно губити на тежини.

Храните се здраво и умерено!

Обратите пажњу на редовну и разноврсну исхрану. Ко једе дневно довољно дијетних влакана, целулозе, воћа и поврћа са уживањем, кроз 5 оброка (један оброк = две пунешаке) биће здравији и виталнији. Ризик за срчана оболења ће се смањити уколико дневно поједете једну порцију помешаних јагода са чашом наранџиног сока и сока од шаргарепе или један тањир мешане салате. Ограничите уношење животињских масти, рачунајући ту и скривене мастикоје се налазе у слаткишима, јајима, обрађеним јелима. Ко пије дневно два литра течности кроз воду, чајеве, или разблажене воћне сокове, чини своме телу само добро. Као мала оријентација може да послужи следећа листа.

Узимати

- ♥ Интегралне продукте
- ♥ Воће и поврће
- ♥ Све врсте рибе
- ♥ Махунарке
- ♥ Коштуничаво воће и семенке
- ♥ Биљна уља свих врста
- ♥ динстати, кухати у пари и гриловати

Избегавати

- ♥ Изнутрице и масно месо
- ♥ Кобасице, саламе и паштете
- ♥ Више од 3 јајета у седмици
- ♥ Пуномасно млеко и млечне производе
- ♥ Издашно узимање путера и масти
- ♥ Панирање и фритирање
- ♥ Кафу, црни чај, алкохол, зашећерену лимунаду



Савети за здрaво срце



! Крећите се довољно!

Добар почетак је тај ако сте успели да у своју свакодневицу уградите кретање. Крећите се увек степеницама а не покретним степеницама или лифтом. Једну аутобуску станицу пре изаћи па остатак пута ићи пешке. Куповину обављати или пешке или бициклом. Дневно може да се на овај начин накупи и 30 минута кретања. Циљ је трајно створити ту навику и срцу пружити оптималну покретљивост. Три пута седмично 20 до 60 минута редовитог тренинга у облику: брзог ходања (Nordic Walking), Џогинга (Jogging), плесати, бицикл возити, пливати и сл. У друштву спорт чини више задовољство него сам.

! Обратите пажњу на крвни притисак!

Повећан крвни притисак није увек приметан. Крвни притисак се може мерити код свог лекара или у апотеци или код куће. Важно је знати да појединачно мерење није довољно. Потребно јенајмање 30 мерења дуже време радити да би се о крвном притиску правилно просудило. Ако се редовно крећете, одмерено храните, пре свега штедљиво рукујете сољу, алкохолом, кафом и црним чајем, тежину регулишете и не пушите, успет ћете да смањите крвни притисак.

! Редуцирајте стрес и душевна оптерећења!

Стресне ситуације избећи је често готово немогуће. Али научити се према стресу позитивно поставити уз помоћ малих трикова. Приуштите себи у кризној фази мало опуштања: добар разговор са пријатељем или пријатељицом, лећи на софу барем 5 минута или омиљени часопис или књигу прелистати и то без осећаја кривице. Можда Вам може помоћи и мало кретања – тиме не само да можете стрес разбити, него и истовремено смањити крвни притисак. Такође је довољно спавања важно за разбијање стреса. Код јачег оптерећења немојте се устручавати да разговарате са психологом или психотерапеутом. Немојте то схватити као знак слабости, страха или бриге да не можете сами да нађете решење проблема.



Методе прегледа

Који прегледи ће се спроводити у случају сумње на коронарна срчана оболења (КСО)?

Које методе прегледа

Како ће бити спроведена

Шта ће бити прегледано

Електро кардиограм ЕКГ

На кожу се ставе електроде које не боле

Електрична активност срца, ритма и фреквенције

Под оптерећењем ЕКГ

Са постављеним електродама на кожи трчати по траци или возити бицикл

Електрична активност срца, ритма и фреквенције

Ултра звук срца Ехокардиограм

Звучна глава се креће преко тела и региструје налаз

Покретљивост срчаних зализака, тачност и брзина као и количина крви и величина срца

Срчани катетер Коронарангиограм

Спроводи се катетер (цево) до уласка у срчани крвни суд и убризгава се контрастно средство. Захват се ради под локалном анестезијом

Стање артерије које снабдева срце и пумпна снага срца

Амбуланте за срце

Књиге и линкови

Општа амбуланта за срце Клиничког одељења за кардиологију у АКХ (Алгемајнескранкенхаус) града Беча
Верингер Гиртл 18-20, 1090 Беч • Пријаве на телефон: 01/40 400-4623

Прва медицинска амбуланта у социјално-медицинском центру Исток – Донаушпитал • Лангобарденштрасе 122, 1220 Беч • Пријава на телефон: 01/288 02-3150

Општа амбуланта за срце 2-ог медицинског одељења у болници Хануш • Хајнрих-Колин-Штрасе 30, 1140 Беч
Пријава на телефон: 01/91021-85310

Амбуланта за срце 5-ог медицинског одељења у Социјално - медицинском центру Југ • болница Кајзер Франц Јозеф • Кундратштрасе 3, 1100 Беч • Пријаве на телефон: 01/601 91-2510

4-и медицински одел са кардиологијом у болници Лајнц Волкерсбергерштрасе 1, 1130 Беч • Пријаве на телефон: 01/801 10-2515

2-га медицинска амбуланта (амбуланта за срце) болнице Рудолфштифтунг • Јухгасе 25, 1030 Беч • Пријаве на телефон: 01/711 65-2210

Амбуланта за кардиоваскуларна обољења и социјално медицински центар Софиеншпитал • Апологасе 19, 1070 Беч • Пријава на телефон: 01/521 03-3912

3. Медицинско одељење са кардиологијом у Вилхелминеншпитал • Монтлеартштрасе 37, 1160 Беч Пријаве на телефон: 01/491 50-2310

Препоручене књиге

Lorelies Singerhoff: *Weiblich, 44, Herzinfarkt – Wie Frauen den Knockout vermeiden*, Stuttgart: Kreuz Verlag, 2004

Ferdinand R. Waldenberger: *Handbuch für Herzbesitzer (mit Spezial: Die neue Frauenkrankheit Herzinfarkt)*, Ueberreuter, 2003

Annette Bopp: *Von Herzinfarkt bis Schlaganfall*, Berlin: Stiftung Warentest Berlin, 2003

Остали линкови

www.bewegungfindetstadt.at

www.fgoe.at

www.herzfonds.at

www.herzinfo.at

www.oesterreichischer-frauenlauf.at

Информативна места

FEM Здравствени центар за жене • Болница Рудолфштифтунг Департмент Семелвајс – клиника за жене • Бастиенгасе 36–38 • 1180 Беч • Тел: 01/476 155 771
www.fem.at

FEM Süd Здравствени центар за жене ФЕМ Југ Социјалмедицински центар Југ • Кајзер Франц Јозеф болница • Кундратштрасе 3, 1100 Беч • Тел: 01/601 91-5201
www.fem.at

Превентивни прегледи Место за кардиоваскуларни превентивни преглед града Беча • Романогасе 27, 1200 Беч • Пријаве на тел.: 01/33316 77

МА38 животне намирнице у Бечу и Телефонско саветовање о исхрани • Тел: 01/4000-8038, www.wien.gv.at/ma38



Internet

www.einherzfuerwien.at
www.herzenslust.at
www.diesie.at
www.fsw.at
www.wgkk.at



Broschüren-Bestellservice 4000 66 100



SozialRuf Wien 533 77 77 (tägl. 8-20 Uhr)

Impressum

Medieninhaber: Fonds Soziales Wien, Guglgasse 7-9, 1030 Wien, Telefon: +43 1/4000-66100 und Fax: 43 1/4000-66395. Für den Inhalt verantwortlich: ao. Univ.-Profⁱⁿ. Drⁱⁿ. Beate Wimmer-Puchinger, Primaria Dozⁱⁿ. Drⁱⁿ. Andrea Podcizek-Schweighofer. Umsetzung: Mag^a. Birgit Pichler, Wiener Frauengesundheitsprogramm, Fonds Soziales Wien. AnneMarie Ohnoutka, Gesundheitsförderung, Fonds Soziales Wien. Redaktion: Mag^a. Daniela Kern, Mag^a. Hilde Wolf, Institut für Frauen- und Männergesundheit, Übersetzung: Mag^a. Manuela Marina-Mitrovic und Übersetzungsbüro am Westbahnhof, Inh. Mirko Vrsoljak, Gestaltung: com_unit, Wien © Wiener Frauengesundheitsprogramm, das Herz-Kreislaufpräventionsprogramm der Stadt Wien und der Wiener Gebietskrankenkasse „Ein Herz für Wien“. 3. Auflage 2006

