



Kad je u pitanju zdravlje srca, već su duže vrijeme muškarci u žarištu diskusije. No, srčane bolesti jednako su učestale kod muškaraca i žena. Međutim nije svejedno što se tiče zdravlja srca kada su u pitanju muškarci i žene. Zajednički su rizici i simptomi, no vrlo različiti čimbenici utječu na zdravlje srca.

Put do poboljšanog zdravlja

Puno se toga događa u tijelima muškaraca i žena. Evo kako se zdravlje srca za žene razlikuje od muškaraca i što žene trebaju znati o prevenciji, dijagnozi i liječenju srčanih bolesti:

Hormoni različito utječu na muškarce i žene. Na primjer, tijekom reproduktivno aktivnih godina hormon estrogen štiti žene od bolesti srca. No promjenom razine kolesterola, koja se može dogoditi prije ili tijekom menopauze može povećati ženin rizik od srčanih bolesti (pogotovo za žene starije od 65 godina).

Dijabetes je ozbiljna bolest i za muškarce i za žene. Međutim, ima veći utjecaj na učestalost srčanih bolesti kod žena, ali u prosjeku žene razviju srčane bolesti desetljeće kasnije od muškaraca. Dijabetes u kombinaciji s pretilošću, visokim krvnim tlakom i visokim kolesterolom dodatno povećava rizik. Ženama koje su već doživjele srčani udar i imaju dijabetes, rizik od drugog srčanog udara dvostruko je veći od rizika za žene koje su imale srčani udar i nemaju dijabetes.

Za žene, najveći rizik za srčane bolesti predstavlja metabolički sindrom: najčešće nastaje kada su prisutna barem sljedeća stanja: visoki krvni tlak, netolerancija na glukozu (prije dijabetesa ili dijabetesa) i visoki kolesterol.

Strukturalno žensko srce također ima manje krvne žile od muškog srca; to može biti jedan od razloga zašto se znaju blokiraju brže i lakše.

Pušenje je štetno za muškarce i žene, no pogotovo za pušačice jer je dvostruko vjerojatnije da će doživjeti srčani udar od muškaraca koji puše.

Simptomi srčanih bolesti kod žena i muškaraca

Angina (bol u prsima) je uobičajena kod srčanih bolesti. Kod muškaraca bolovi u prsima osjećaju se kao intenzivni pritisak koji najčešće ode odmaranjem. Kod žena ponekad ne postoji bol u prsima, a kad postoji, to se često osjeća kao oštra, goruća bol. Također, žene često doživljavaju bol u vratu, čeljusti, grlu, ramenu, abdomenu (trbuhu) ili leđima. Ti se simptomi često javljaju dok se žena odmara ili spava. Bol u prsima može biti potaknut mentalnim ili emocionalnim stresom i kod muškaraca i kod žena. Nažalost, bol u prsima kod žena ponekad se pogrešno dijagnosticira kao posljedica anksioznosti ili depresije umjesto znaka srčanog udara. To je još jedan razlog zbog kojeg je važno da žene znaju prepoznati razlike. Ta će se bol

u prsima vjerojatnije pojaviti kod žena za vrijeme slabih fizičkih aktivnosti, kao što su kupovina ili kuhanje, dok je kod muškaraca suprotno: vjerojatnije je da će se pojaviti za vrijeme napornijih fizičkih aktivnosti, poput vježbanja, atletike, itd..

Kod srčanog udara žene imaju veću vjerojatnost da imaju mučninu, povraćanje, jaki umor i probleme s disanjem. Muškarci imaju veću vjerojatnost da će imati hladan znoj i bolove niz lijevu ruku. Oba spola mogu doživjeti nesvjesticu ili vrtoglavicu. Neke su žene primijetile da su mjesec dana prije srčanog udara imale lošu probavu, anksioznost i ubrzano kucanje srca.

I muškarci i žene dijele slične karakteristike kod zatajenja srca i aritmije (brzine kojom kuca srce). Sa zatajenjem srca uobičajeno je da se osjeća nedostatak daha i umor tijekom neke fizičke aktivnosti. Također se može osjetiti oticanje u stopalima, gležnju, nogama, trbuhu i venama na vratu. Uz aritmiju, muškarci i žene prijavljuju lepršavo kucanje, lupanje srcem, ili osjećaj srca preskače otkucaje (palpitacije srca).

Stvari koje treba uzeti u obzir

Loše navike mogu povećati rizik od srčanih bolesti i srčanih udara. To vrijedi i za muškarce i za žene. Rizici se mogu smanjiti ovim koracima:

- Prestanite pušiti: pušenje oštećuje sluznice arterija, može uvelike povećati rizik od razvoja kardiovaskularnih bolesti
- Aktivnost: redovita tjelovježba može sniziti krvni tlak i pomoći u održavanju zdrave težine
- Hrana: dobro uravnotežen prehrana s malom količinom soli, bijelo meso i riba, integralne žitarice, povrće i voće zdrav su izbor za srce
- Stres: smanjiti razinu stresa
- Druge bolesti: npr. ako se boluje od depresije koja ima utjecaj na zdravlje srca, treba potražiti savjet svog liječnika
- Svjesnost: treba biti u toku sa svojim znanstvenim podatke; to može uključiti ukupni kolesterol, krvni tlak, indeks tjelesne mase (BMI), opseg struka, itd.

Pitanja za liječnika:

- Da li muškarci i žene trebaju uzimati aspirin dnevno za dobro zdravlje srca?
- Postoje li krvni testovi za provjeru srčanih bolesti i kod muškaraca i kod žena?
- Ako imam obiteljsku anamnezu srčanih bolesti, povećava li to moj rizik?

- Može li traumatični događaj izazvati srčani udar čak i ako nemate dokaze o srčanim bolestima?

Prijevod: Dina L. Volščanšek

[Familydoctor.org](https://www.familydoctor.org)

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}