



Bolesti srca i krvnih žila na zapadu, pa i kod nas velik su problem. Srećom, bolesti srca uglavnom su posljedica faktora na koje se može **preventivno** djelovati. Ponešto je i u **genetici**, dobi i spolu, no glavnina je u tjelesnoj težini i aktivnosti, **načinu prehrane**, pušenju i zloupotrebi alkohola. Iako sve ovo znamo prečesto zaboravljamo, pa nije loše odvojiti nešto vremena ne biste li saznali kakav je IQ odn. stanje vašeg srca.

Vodite računa o težini

Koliki vam je BMI?

BMI se računa vrlo jednostavno: tjelesna masa u kilogramima dijeli se s kvadratom visine u metrima (npr. $58:1,7^2$). Idealna vrijednost je između **18,5 i 24,9**, povišena između 25 i 30, a veća od 30 znak je pretilosti. Iako je BMI okvirne prirode i rezultati se kod nekih ljudi mogu drukčije tumačiti zbog tjelesne konstitucije, nema osobe koja će BMI preko 30 pravdati "teškim kostima". Imate li BMI iznad 30, upalite lampicu opasnosti i neka jedna od čvrstih odluka za naredno razdoblje bude smršavjeti toliko da se BMI spusti do 28-29. Iako je pothranjenost rijetka, njezine posljedice za srce se također zanemaruju: zatajenje srca jedan je uzroka smrti oboljelih od anoreksije.

Koliki vam je tlak?

Većina liječnika smatra da je **120/80** granica idealnog tlaka. Iako i niski tlak nosi probleme, povišeni tlak direktni je rizik za srce. Blago povišene vrijednosti obično će se srediti promjenama navika, dok sistolički (tzv. gornji tlak) iznad 140 i dijastolički (tzv. donji) iznad 90 najčešće traže liječenje medikamentima. Naravno, lijekovi sami po sebi nisu dovoljni, nego to zaista znači

paljenje iste lampice kao u slučaju tjelesne težine.

Pušite li?

Odgovor "da" za 30% povećava rizik od srčanih bolesti, pa se može reći i da isto toliko i narušava stanje srca.

Zdrave masnoće za zdravlje srca

Koliki su vam šećer i kolesterol u krvi?



I povišeni **kolesterol** i **dijabetes** se uglavnom otkrivaju tek kad se pojave simptomi, a tada je već došlo do oštećenja. Zato se svim odraslima savjetuje sistematski pregled jednom godišnje, barem u onom najosnovnijem obliku – laboratorijske pretrage krvi i urina te posjet liječniku koji će vas ispitati o osnovnim simptomima i navikama te preslušati srce, izmjeriti tlak i sl.

Već jedan od gornja tri faktora smatra se značajnim rizikom od srčanih bolesti, a ako su kod vas udruženi, pod hitno biste trebali posjetiti liječnika i držati se savjeta, konzumirati lijekove koje vam propiše. Ostali faktori sami za sebe obično nisu alarmantni, no želite li dugo imati zdravo srce, dobro je usvojiti i primjenjivati donje spoznaje, jer povećavaju IQ srca.

Znate li kakva se prehrana smatra zdravom za srce?

Manje od 30 posto dnevnih kalorija trebalo bi potjecati iz masti, no najvažnije je izbjegavati zasićene i transmasnoće (klasični margarine i majoneze, proizvodi od punomasnog mlijeka i masnog mesa). Zdrave masnoće su tzv. **mononezasićene**, a svedeno na laički jezik i svakodnevne navike, to znači: jedite više ribe, sjemenki, *maslinovog ulja* i avokada, srce će vam biti zahvalno. Ne zaboravite vlakna (voće i povrće s kožicom, *cjelovite žitarice*). Izbjegavajte alkohol, s izuzetkom polaganog opuštanja uz čašu vina poslije ručka.

Koje navike srce voli?



Redovito kretanje, najbolje hodanje i umjerena tjelovježba spas su za srce, no mnoge će iznenaditi spoznaja da će dobro obaviješteni liječnik pacijentu koji još uvijek ima zdravo srce savjetovati redovit **seks** sa što više **orgazama**. Poštovati srce i ugađati mu nije samo floskula: usamljenost se pokazala stvarnim faktorom slabljenja funkcije srca, kao i emocionalno nezadovoljstvo, depresija, stres i pritisak obaveza.

Postoji li ikakva šansa da si to priuštite, nećete požaliti: u ugodnoj, opuštenoj dokolici, druženju s ljudima ili hobijima koji vas usrećuju provedite barem jedan sat dnevno, jedan dan u tjednu i jedan tjedan svaka tri mjeseca.

Smijeh

je lijek za srce, pa se više družite s onima koji vas nasmijavaju, a u slučaju deficita, politički program zamijenite komičnim filmovima i serijama.

TEST

Imate li povišen rizik za srčane ili krvožilne bolesti?

1. Imate li višak kilograma?

a) da

b) ne

2. Imate li povišen tlak?

a) da

b) ne

3. Imate li povišen kolesterol?

a) da

b) ne

4. Imate li povišen šećer?

a) da

b) ne

5. Pušite li?

a) da

b) ne

6. Pijete li?

a) da

b) ne

7. Osjećate li bolove u prsištu?

a) da

b) ne

8. Osjećate li trnce u nogama?

a) da

b) ne

9. Umarate li se lako?

a) da

b) ne

10. Da li su roditelji srčani bolesnici?

a) da

b) ne

Rješenje

Rizik je povećan ukoliko imate više od 5 odgovora "da" i potrebno je napraviti pretrage.

[WebMD](#)

[Tportal.hr](#)