

8

ALARMANTNIH

SIMPTOMA SRČA^ŮNIH BOLESTI

KOJE NE SMIJETE ZANEMARITI NAKON 40-TE

8 alarmantnih simptoma srčanih bolesti nakon 40-te koje ne smijete zanemariti (#6 će Vas iznenaditi)

dr. Aida Čaušević,
specijalista interne medicine

U naredna 24 sata čak 43 naša bh sugrađana će umrijeti zbog bolesti srca i krvnih sudova. A iznenadna smrt mnogih od njih - bit će nažalost prvi i jedini pokazatelj njihovom doktoru da su oni zapravo bili u rizičnom stanju.

Jer, sve je više onih kod kojih su ove bolesti već u početnom stadiju, ali oni toga nisu ni svjesni.

U BiH je prošle godine **svaka druga smrt bila posljedica bolesti srca i krvnih sudova**. A u Kantonu Sarajevo je taj omjer još i veći. Najčešći uzročnik je srčani udar a odmah iza njega povišeni krvni pritisak i moždani udar.

I naravno, kada čovjek čuje sve ove podatke, ne može a da se na zapita - šta sam uradio/la za svoje zdravlje? Kada ste posljednji put bili na pregledu? Kada ste posljednji put izmjerili krvni pritisak ili uradili EKG?

To je ono o čemu bi svaka osoba trebala da razmisli i zapita se. Jer kada se bolest već razvije može biti kasno.

E zato je smrt ponekad prvi i posljednji simptom.

Nažalost.

Bolesti srca i krvnih sudova više ne pogađaju samo starije

Iako svako može oboljeti od ovih bolesti - muškarci u skupini do 65 godina su pod većim rizikom, dok su žene nakon 65 godine više ugrožene.

Nažalost, sa novim načinom života danas nerijetko imamo srčane i moždane udare kod osoba od 20 i 35 godina, a što je ranije bilo puno rjeđe.

Srce je samo jedno i potrebno je da ga čuvate i negujete kako ne bi došlo do njegovog oštećenja. Jer jednom oštećeno srce je teško popraviti ili je potrebno puno truda da bi se vratilo normalno stanje.

Zato je potrebno da pratite znakove koje Vam tijelo i srce poručuje, jer Vam on može puno reći.

Prepoznavanje simptoma

Ako već imate neki simptom srčanih bolesti - vrlo je vjerovatno da još uvijek i ne osjećate šta tinja u Vašem tijelu. Jer u prvom trenutku ovi simptomi budu blagi pa ih obično pripišemo svakodnevnom stresu.

Znate ono kad se penjete uz stepenice pa osjetite neku **tjeskobu**. U početku taj osjećaj "težine" na prsima bude neznatan - kao neki lagani pritisak ili stezanja - pa ga uglavnom zanemarite. I nije to jedini osjećaj koji potencijalno ukazuje na ova oboljenja.

1. Nepravilan i ubrzan rad srca

Ovo je čest simptom. Srce obično kuca pravilno i mirno, pa to obično ne osjećate. Međutim, neka stanja mogu poremetiti rad srca. To može dovesti do:

- Nepravilnog rada srca (aritmije) kada srce ne kuca ujednačeno
- Ubrzanog rada (tahikardije) kada srce kuca brže nego inače
- Preskakanja (palpitacije) kada osjećate da srce preskače ili nepravilno kuca
- Usporenog rada (bradikardije) kada srce kuca sporije nego što bi trebalo

Ove promjene u radu srca možete osjetiti različito. Neki ljudi osjećaju kao da im srce stane, drugi kao da im srce jače udari u grudima ili kao da će im srce "iskočiti" a neki osjete kratkoću daha koja se također može pojaviti naglo, često bez očitog razloga.

Osoba može doživjeti osjećaj gušenja čak i dok miruje. Ili na primjer kad se popne na sprat i odjednom osjeti kao da ne može uhvatiti zrak. Najčešće pomisli da je to zbog viška kila ili napornog dana i nikako ne sumnja da su možda u pitanju simptomi srčanih problema.

Postoje situacije koje prirodno ubrzaju srce, poput stresa, uzbuđenja, fizičkog napora ili vrućine. U takvim slučajevima, srce kuca brže, ali se vraća u normalu kada ti faktori prođu.

2. Bol i nelagoda u grudima

U normalnim uslovima, možete osjetiti umor zbog slabije kondicije, ali ne bi trebalo biti drugih simptoma. Ali ako tokom penjanja uz stepenice ili brzog hoda osjetite bol u grudima, posebno s lijeve strane, koja se širi u ruku, vrat ili vilicu, to Vam je znak da ste trebate javiti doktoru.

To je onaj osjećaj koji naječešće opisujemo: “K’o da mi je neko stavio kamen na prsa”. Ili “steglo me nešto u prsima”. Ova nelagoda može nestati kad se odmorite, ali se obično vrati već pri narednoj aktivnosti. U težim slučajevima, bol se javlja i u mirovanju i prati je preznojavaње i nedostatak zraka, što zahtijeva hitnu pomoć.

Dobra stvar kod ovog simptoma je što većina ljudi neće ignorisati ovakvu bol u grudima nego će najvjerojatnije otići na pregled kod doktora.

3. Umaranje i smanjena tolerancija na napor

To su znakovi da srce možda ne radi kako treba. Srce pumpa krv bogatu kisikom i hranjivim tvarima do svih dijelova tijela. Kada srce ne funkcionise u punom kapacitetu, možete osjetiti umor, nedostatak zraka i teškoće u dubokom disanju, čak i uz manji napor.

Dešava se da osoba sa simptomima srčanih bolesti ponekad odjednom osjeti umor.

Iako zna da je spavala dovoljno sati. Taj osjećaj iscrpljenosti je ne prolazi čak ni nakon odmora. A neki se stalno osjećaju iscrpljeno nakon povratka s posla. Pa čak i nakon što provedu vikend odmarajući se. Osjećaju da im je svaki korak naporan, kao da nosi težak teret.

Ovi simptomi ukazuju na to da srce ne može zadovoljiti potrebe vašeg tijela, pa je važno da se javite ljekaru. Često se ove tegobe javljaju postepeno i pacijenti ih ne shvate ozbiljno sve dok ne postanu izraženije. U takvim slučajevima, srce već može biti oštećeno, što otežava liječenje.

4. Oticanje nogu

Noge su najdalje od srca, pa mu je potrebno više snage da krv dopre do njih i vrati se nazad. Kada srce ne funkcionise kako treba, noge počinju oticati. Prvo se oticanje javlja oko skočnih zglobova i na stopalima, zatim se širi na potkoljenice, a kasnije i na natkoljenice i cijele noge.

Otok može biti bolan, a ponekad se primijeti i smanjena dlakavost ili promjena boje kože. Mnogi ljudi dožive oticanje nogu ako dugo stoje, hodaju ili imaju noge spuštene, posebno ljeti.

U tim slučajevima, otok nije opasan i obično nestaje kada se noge podignu, istuširaju hladnom vodom ili odmore.

Otok uzrokovan srčanim problemima često ima meku, spužvasto-izraženu teksturu. To se može provjeriti pritiskom prsta na otok – ako se pojavi udubljenje koje se brzo vraća, to može ukazivati na srčani problem. Ako imate oticanje nogu, preporučuje se da posjetite doktora kako biste provjerili zdravlje srca.

5. Vrtoglavica, nesvjestica i gubitak svijesti

Mozak je složen sistem koji obrađuje mnogo informacija i zadužuje tijelo da funkcioniše. Kada mozak ne dobiva dovoljno kisika i hranjivih materija iz krvi, može doći do problema. Srce je odgovorno za slanje ovih neophodnih tvari do mozga, a ako ne radi kako treba, može doći do vrtoglavice ili nesvjestice.

U ozbiljnijim slučajevima srčanih poremećaja, može doći do privremenog gubitka svijesti. Ovi simptomi se često zanemaruju, pa pacijenti obično idu neurologu ili drugim specijalistima, ali ne i na pregled srca.

Važno je da pratite koliko često se javljaju ovi problemi. Da li su svakodnevni? Ponavljaju li se? Prate li ih drugi simptomi? Ako imate izraženu nesvjesticu, slabost ili gubitak svijesti, posebno ako se to ponavlja u kratkom periodu, obavezno posjetite doktora i provjerite srce.

6. Suhi kašalj

Kada dođe do oštećenja srca, cijeli organizam trpi. To dovodi do različitih simptoma koji postaju učestaliji i izraženiji. Ponekad se javlja samo jedan simptom, a ponekad su izražene sve tegobe.

Kad srce ne može zadovoljiti potrebe tijela, može doći do nakupljanja tečnosti u plućima, posebno u manjim krvnim sudovima. To rezultira suhim kašljem, koji nije praćen povišenom temperaturom. RTG snimak pluća može pokazati zadržavanje vode u plućima, a srčana sjena može biti proširena. U tom slučaju, pacijent se upućuje internisti ili kardiologu na dalje preglede, uključujući ultrazvuk srca.

Ovaj simptom može trajati duže, naročito kod pušača ili osoba sa hroničnim bronhitisom. U takvim slučajevima, ljudi često ne povezuju kašalj sa srčanim problemima sve dok simptomi ne postanu ozbiljni.

7. Gubitak apetita i problemi sa snom

Kada se Vaše tijelo bori s bolestima, ono šalje signale koji ukazuju na to da treba zatražiti pomoć. Tada gubite apetit, mršavite i osjećate slabost, umor i lošeg ste raspoloženja.

Osobe sa srčanim problemima često osjećaju da nešto nije u redu, ali ne mogu tačno odrediti šta je to.

Noću se može javiti nesanica pa mnogi ne mogu ležati na ravnoj podlozi, već spavaju u polusjedećem položaju. Ovi simptomi se ne smiju zanemariti i trebaju se odmah ispitati. Mogu biti znakovi drugih ozbiljnih bolesti koje je važno liječiti

8. Bol u različitim dijelovima tijela

Naš organizam je kompleksan i svaki poremećaj u jednom dijelu može utjecati na druge. Zbog toga se bolovi ne javljaju uvijek na tipičnim mjestima, kao što su grudi ili lijeva strana grudnog koša. Umjesto toga, možete osjetiti bol u ramenima, rukama, nogama, pa čak i u stomaku.

Ova pojava se dešava jer su svi dijelovi tijela međusobno povezani nervnim završecima. Bol može putovati iz jednog dijela tijela u drugi, što može zbuniti i odvesti vas u pogrešnom pravcu.

Ako bol traje duže od 15 minuta i prati ga preznojavaње, mučnina ili nagle promjene krvnog pritiska, to su jasni signali da ne smijete čekati. Obavezno se javite doktoru odmah. Važno je ne zanemariti te simptome, jer oni mogu ukazivati na ozbiljnije zdravstvene probleme.

Svi ovi simptomi su alarm da se javite na pregled. Nažalost veliki broj osoba ih zanemaruje na duži period. I obično kada se jave na pregled već budu razvijena ozbiljna oštećenja na srcu i krvnim sudovima.

Ne mora značiti da će svaka osoba osjetiti sve ove tegobe u istom trenutku, ali je bitno da pratite da li su tegobe vezane za neku fizičku aktivnost, koliko često se javljaju u toku dana i koliko dugo traju. Što su učestalije, dužeg trajanja i intenziteta to je situacija ozbiljnija.

Ovih 8 faktora ozbiljno povećavaju rizik da obolite od bolesti srca i krvnih sudova

I samo jedan od njih je u nekim slučajevima pogodno tlo da se bolest potihom razvije. Zato ću ukazati na svaki od njih pojedinačno.

1. Genetska predispozicija

Genetika je ono što nasljeđujemo od svojih roditelja i ne postoji način da je promijenimo. Ali postoji način da preduhitrite posljedice koje ona može izazvati.

Pa ako u porodici imate osobu sa srčanom bolešću - a naročito ako je neko u vašoj porodici umro od iznenadne srčane smrti u mlađoj životnoj dobi - to je znak da ne trebate čekati da osjetite neki od ovih simptoma. Umjesto toga se preventivno posavjetujte i pregledajte da biste spriječili eventualni razvoj bolesti.

2. Pušenje

Vjerovatno najzastupljeniji faktor rizika kod nas, ali ne samo zato što veliki broj ljudi u BiH puši. Nego što su nažalost i pasivni pušači pod rizikom. Jer u dimu koji svakodnevno udišu postoje brojne štetne tvari koje loše utječu na njihov organizam i na krvne sudove.

Nakon duže izloženosti nikotinu i katranu krvni sudovi se sužavaju i brže se razvija sama ateroskleroza na krvnim sudovima. Ona onda sprječava krv da normalno dolazi do svih dijelova srca. U jednom trenutku se taj krvni sud može zatvoriti i razvit će se srčani udar.

3. Loša ishrana

Unos šećera i masnoća koje imaju samo visoku kalorijsku vrijednost nije preporučljivo. Kada se unosi hrana koja je puna masnoća i šećera ona se samo taloži na krvnim sudovima i organima i razvija se metabolički poremećaj koji ubrzava aterosklerozu.

Jako je važno da vodite računa o kvaliteti i raznovrsnosti hrane koju unosite u organizam. S obzirom na brz tempo života - ponekada je teško unositi hranu koja obiluje vitaminima, vlaknima, mineralima i proteinima, jer je to ono što je našem organizmu potrebno.

4. Nedovoljno fizičke aktivnosti

Bitno je da aktivirate svoje tijelo kako biste potakli srce i krvne sudove da ubrzano rade. Na taj način se povećava kondicioni kapacitet u cijelom organizmu. Dovoljno bi bilo da svaki dan uvedete umjerenu fizički aktivnost od 30 do 60 minuta ili sedmično 2,5 do 5 sati.

5. Višak kilograma

Ukoliko imate povišen BMI ili povišen obim struka svakako bi trebalo da krenete sa mjerama koje bi dovele do smanjena ovih vrijednosti. Kod nekih osoba to će zahtijevati i podršku nutricioniste i endokrinologa ukoliko su već razvile metabolički poremećaj zbog gojaznosti.

6. Povišen krvni pritisak

Normalne vrijednosti krvnog pritiska su 130/90 mmHg i niže, sve iznad toga se smatra povišenim vrijednostima i zahtjeva uvođenje terapije. Povišen krvni pritisak može trajno oštetiti krvne sudove, srca, bubrege, mozak i zato je bitno da imate uredno regulisan pritisak.

Visok krvni pritisak se sve češće javlja i kod mlađih osoba i nije bolest koja je samo rezervisana za stariju populaciju. Kada pritisak naglo skoči može doći do srčanog i moždanog udara i to je najčešće kod osoba koje nisu kontrolisale krvni pritisak ili nisu uzimale adekvatnu terapiju.

7. Masnoće u krvi

Sve masnoće u višku se skupljaju na zidovima krvnih sudova i dovode do ateroskleroze. Određivanje vrijednosti masnoća u krvi radi se jednostavnom analizom iz krvi u laboratoriji. Najčešće se određuju kolesterol i trigliceridi. A bitno je odrediti i loši i dobri kolesterol (LDL i HDL).

8. Šećerna bolest

Osobe koje boluju od šećerne bolesti imaju veći rizik za razvoj ateroskleroze i samim tim i veći rizik za srčani udar. Često kod ovih pacijenata šećeri budu povišeni i nisu dobro regulisani i uz terapiju koju uzimaju.

To je najviše zastupljeno kod osoba koje se ne pridržavaju ishrane i koje uzimaju u ishrani puno šećera i masnoća koje ne bi trebali.

Stanja osoba sa simptomima srčanih bolesti

Ako su Vam poznata ova stanja i ako osjećate neke od simptoma srčanih bolesti - vjerovatno se u nekom momentu zabrinete pa i prepadnete za svoje zdravlje. I to je potpuno prirodna reakcija. Emocije koje Vas obuzmu zbog ovih simptoma jednako su važne kao i fizička stanja. Jer mnogo je onih koji se zbog simptoma koje osjećaju prepadnu dijagnoze.

Šta li će pregled pokazati?

Kad god pomisle da treba otići na pregled osjete neku **tjeskobu** jer ih je strah od potencijalne dijagnoze. Ta se tjeskoba nekada može manifestirati kroz fizičke simptome kao što su drhtanje, znojenje ili ubrzani otkucaji srca.

Neki se **povlače** i ne žele opterećivati druge svojim stanjima pa postepeno smanjuju izlazak u društvo. To dodatno pogoršava osjećaj **usamljenosti** i depresije. A u onoj najgoroj verziji osoba počne razmišljati i o mogućim scenarijima **srčanog udara**. Zbog ovog straha osoba ponekada počne izbjegavati fizičke aktivnosti jer se boji da se nešto loše ne dogodi.

Razumijevanje simptoma srčanih bolesti je samo prvi korak. Ključno je da znate kako se nositi s tim simptomima i kako da poboljšate svoje opće zdravlje.

Naša zemlja nažalost spada u skupinu zemalja sa visokim rizikom za razvoj bolesti srca i krvnih sudova. Mjere prevencije nisu adekvatne zbog nedovoljnih finansijskih sredstava, posebno za ovu rizičnu skupinu. Zato je potrebno da svaka osoba sama uradi što može da bi spriječila ili rano otkrila ove bolesti.

Bitno je izbjegavati koliko je moguće sve ranije navedene faktore rizika jer što je veći broj ovih faktora to je veća vjerovatnoća da možete razviti bolest. U nastavku je jednostavan plan - koji će vam pomoći da preuzmete kontrolu nad svojim zdravljem, korak po korak.

Od prvog pregleda do dijagnoze u 3 koraka

Ukoliko spadate u skupinu osoba koje nemaju značajne tegobe, ali imaju jedan ili više udruženih riziko faktora potrebno je da poduzmete samo 3 koraka da biste učinili puno za svoje zdravlje.

1. Opšti pregled kod doktora

Ovo je jako bitan početni korak koji će vas dalje voditi prema naprijed. To je opšti pregled koji može obaviti i vaš porodični ljekar ili ljekar specijalista interne medicine.

U razgovoru će vas usmjeriti na davanje bitnih informacija vezano za vaše zdravlje, socijalnu situaciju, porodičnu sliku i na kraju će vas pregledati sa slušalicama, prilikom čega će slušati vaša pluća srce, izmjeriti vam krvni pritisak. Sve su ovo jako bitne informacije u početku i pri prvom susretu.

2. Laboratorijski nalazi

Vjerovatno će vas doktor nakon pregleda uputiti da uraditi laboratorijske nalaze iz krvi i da date uzorak urina. To je sljedeći jako bitan korak u vašem putu prema dijagnozi.

Iz nalaza koji se uzmu iz krvi se dobije uvid u vašu krvnu sliku, nivo šećera, masnoća i željeza iz krvi, procjena bubrežnih i jetrenih parametara, procjena rada štitne žlijezde. Nakon ovoga vam je ostalo još malo da budete sigurni da li je vaše zdravlje ugroženo, zato ne odustajte na svom putu.

3. Ultrazvučni pregledi

Ultrazvuk je metoda izbora za većinu pregleda posebno zato jer je bezbolan, jednostavan, ne zahtjeva posebnu pripremu pacijenta, može se obaviti u većini ustanova, nema zračenja i pacijent odmah dobije nalaz i dijagnozu nakon pregleda.

Svi ostali načini pregleda nisu tako lako dostupni, imaju određeno zračenje, znaju biti neugodni za pacijenta, čeka se na termin i na očitavanje nalaza. Tako da svakako ukoliko želite da potrdite ili isključite određene bolesti ultrazvuk je svakako vaš izbor.

Ultrazvučno se mogu pregledati skoro svi organi, a ono što je bitno ukoliko želimo da isključimo bolesti srca svakako je ultrazvuk srca. Ultrazvučni pregled srca traje oko 15 minuta, i najčešće prije samog pregleda zahtjeva da se uradi EKG snimak srca koji nam pokazuje rad srca i da li ima već nekih promjena.

Ultrazvukom dalje se dobivaju podaci koji su jako bitni o funkciji i radu srca, o veličini srčanih šupljina, stanju srčanih zalistaka i najvećeg krvnog suda aorte koja izlazi iz srca.

Danas su nam dostupni uređaji novije generacije. Oni mogu otkriti oštećenja u još ranijem stadiju. Omogućavaju poseban program i mjerenje deformacije srčanog mišića ili 4d ultrazvučni pregled srca.

To nam daje detaljne informacije i procjene srčanih šupljina i zalistaka uz mjerenje srčanih volumena i 3d prikaz cijelog srca. Sve su ovo jako bitne informacije koje nam pruža ultrazvuk i koje nas usmjeravaju dalje.

Kod pacijenta koji imaju povišen krvni pritisak jako je bitno uraditi ultrazvuk abdomena i male zdjelice da bi se procijenilo stanje sa bubrezima i drugim organima.

Naročito kod pacijenata koji imaju šećernu bolest gdje se procjenjuju i gušterača, bubrezi, jetra, kao i trbušna aorta. Svakako se pacijentima preporuča i ultrazvuk štitne žlijezde koji pokazuje sve strukturne promjene na štitnoj žlijezdi.

Kod pušača i osoba koje imaju povišen krvni pritisak i masnoće je preporuka da se uradi kolor dopler pregled krvnih sudova vrata gdje se vidi da li ima naslaga na krvnim sudovima koje mogu dovesti do moždanog udara.

Osobe sa šećernom bolesti i oni koji imaju visoke masnoće u krvi bi trebali uraditi i kolor dopler nogu jer se uvidom u arterije i vene na nogama mogu vidjeti oštećenja i problem sa protokom koji se javlja kod ove grupe pacijenata.

Svaki od ovih pregleda je bezbolan i bez zračenja za pacijente. Može se ponavljati u kratkim intervalima ukoliko je potrebno i nema apsolutnih kontraindikacija za ultrazvučne preglede. Oni su nam jako bitni jer na ovaj način brzo i jednostavno dolazimo do krajnjeg cilja, a to je na vrijeme postavljanje prave dijagnoze i započinjanje tretmana ili isključenje bolesti i preporuke za dalje praćenje.

Na pravom putu do cilja

Ovi koraci pokazuju kako vrlo lako možemo učiniti puno za svoje zdravlje. Ukoliko osjećate tegobe, nemojte više čekati nego što ranije obavite pregled i ne budite u neizvjesnosti šta se može sutra desiti.



Ukoliko imate više faktora rizika, ali nemate tegoba, preporučujem da napravite preventivni sistematski pregled koji će Vam ukazati na bolest koja je možda u samom početku.

Ukoliko se dobro osjećate i nemate riziko faktore, ali se niste nikada pregledali, obavite preventivni pregled jer se i kod vas mogu kriti bolesti na koje možda ne biste ni posumnjali.

Ukoliko ste aktivni sportista, nemate tegoba niti riziko faktora, obavite detaljan pregled da biste na vrijeme otkrili problem.

Malim koracima možemo učiniti puno za svoje zdravlje i na taj način spriječiti posljedice koje nekada mogu biti iznenadna smrt ili teško oštećenje koje može izazvati invaliditet.

Čuvajte svoje zdravlje, čuvajte svoje srce jer je ono samo jedno. Živite zdrav život, sa puno smijeha, aktivnosti koje vas čine sretnim jer srce voli smijeh i kada se osjećamo radosno, tada i ono kuca u najboljem ritmu i širi kroz cijelo tijelo pozitivnu energiju koja nas pokreće. Svima želimo da uvijek imaju jedno lijepo zdravo srce.



Privatna internistička ordinacija "Zdravo Srce"
dr. Aida Čaušević, spec. interne medicime

Srđana Aleksića 14, 71 000 Sarajevo, BiH
+387 33 741 888 i +387 62 153 154
info@zdravo-srce.ba
www.zdravo-srce.ba