



Civilne udruge i zdravlje

Prevenција koronarne bolesti u Bjelovarsko-bilogorskoj županiji

S. Brzović

Opća Bolnica Bjelovar

U Bjelovarsko-bilogorskoj županiji, kao i u cijeloj RH posljednjih godina raste smrtnost od bolesti srca i krvnih žila. Da bismo što više pozornosti posvetili prevenciji tih bolesti, kao i edukaciji stanovništva, na dragovoljnoj smo osnovi 22.04.1996.godine osnovali Društvo za zaštitu srca i krvnih žila "SRCE" sa sloganom: prevencijom protiv kardiovaskularnih bolesti.

Temeljni zadaci rada Društva su:

- Kontinuirano stručno i znanstveno usavršavanje članova prisustvujući stručnim i znanstvenim sastancima, seminarima predavanjima te posebnim tečajevima usavršavanja.
- Poticanje borbe protiv bolesti srca i krvnih žila – senzibilizirajući građane naše županije
- Aktivna suradnja sa drugim nastavnim i zdravstvenim organizacijama u Hrvatskoj u svrhu što plodotvornijeg rada
- Suradnja sa sličnim stručnim i znanstvenim društvima za bolesti srca i krvnih žila u drugim županijama.
- Predlaganje mjerodavnim organima i organizacijama mjera za unapređenje i poboljšanje organizacije rada glede te problematike, a poglavito epidemiologije bolesti srca i krvnih žila.
- Podizanje zdravstvene kulture stanovništva u suzbijanju glavnih čimbenika rizika bolesti srca i krvnih žila – koristeći sredstva javnog priopćavanja.
- Njegovanje načela etike u radu svojih članova.

Navedenog dana za predsjednika udruge izabran je gore navedeni autor – osnivač i voditelj koronarne jedinice u Bjelovarskoj općoj bolnici. Članovi udruge sastaju se jednom mjesečno u prostorijama Društva. Na tim sastancima raspravlja se o najvažnijim čimbenicima rizika koji utječu na pojavu bolesti – ponajviše o problemu povišenog krvnog tlaka, pušenju, šećernoj bolesti, povišenom kolesterolu te problemu debljine i nedovoljne tjelesne aktivnosti.

Na osnovu navedenih čimbenika rizika, svaki korisnik – pacijent određuje svoj "Riskometar" – rizik da oboli od bolesti srca i krvnih žila. Porast incidencije šećerne bolesti povezuje se s promjenom načina života. Postprandijalna hiperglikemija je odgovorna za pojavu oksidativnog stresa i promjena na endotelu krvnih žila.

Korekcija prehrane je vrlo važna za kontrolu krvnog tlaka, a u tome važnu ulogu ima kuhinjska sol. Preporučena količina soli je 5,5grama dnevno. Smanjenjem unosa soli postizali smo sniženje arterijskog tlaka. Uloga bubrega je važna u regulaciji izvanstanične vode i krvnog tlaka. Sposobnost bubrega da izlučuje sol se smanjuje s godinama, pa kod starijih ljudi i manje opterećenje solju može dovesti do porasta krvnog tlaka. Budući da unos zasićenih masnih kiselina treba zamijeniti nezasićenim masnim kiselinama, preporuča se prehrana bogata voćem i povrćem.

Čak 40% osoba koje su imale 3 ili više čimbenika rizika, a jasno, nisu ih regulirale, oboljevale su od kardiovaskularnih bolesti tijekom deset godina, a oni sa manjim brojem rizika u 5% slučajeva. U Društvu radilo je devet medicinskih sestara volonterski i jedan liječnik. Zadatak medicinskih sestara je mjerenje krvnog tlaka i vrijednosti šećera u krvi. Osim toga, ispunjavaju obrasce o prehrani te kalorijske vrijednosti pojedinih namirnica kao i anketna pitanja koja dostavljamo u prilogu. U sklopu edukacije prezentirali smo video materijal o kardiovaskularnim bolestima.

Nakon prvih šest mjeseci rada Društva, polaznici su smanjili potrošnju lijekova za 50%, što pokazuje da je neophodno u primarnoj prevenciji ovih bolesti aktivno uključivanje polaznika – pacijenata. Kod dolaska u Društvo svaki član dobiva knjižicu u koju unosi podatke o dosadašnjem načinu života i postojećim tegobama.

Potvrdili smo medicinsko saznanje da se prevencija ovih bolesti primarno ne radi tabletama i kapsulama, već promjenom životnih navika.

Pitanja koja su u asocijaciji sa bolestima srca i krvnih žila, te koja smo zajednički raspravili na sastancima su sljedeća:

- Jeste li preboljeli infarkt srca? Kada?
- Jeste li osjetili bol, imali težinu ili pritisak oko srca?
- 2a.) Smetnje su bile prisutne:
 - u mirovanju
 - pri hodanju po ravnoj podlozi
 - pri hodu uz stepenice
 - pri težem fizičkom naporu
- Imate li povišeni krvni tlak?
- 3a.) Od kada?
- 3b.) Krvni tlak kontrolira :
 - liječnik - kako često
 - sestra u ambulanti - kako često
 - patronažna sestra - kako često
 - susjed/prijatelj - kako često
 - samostalno - kako često
 - ne kotroliram krvni tlak
- 3c.) Lijekove za krvni tlak trošite:
 - redovito po preporuci liječnika
 - neredovito (ponekad zaboravim)
 - po potrebi (dobro se osjećam – preskočim uzimanje lijeka)
 - nemam propisanu terapiju
- Bolujete li od šećerne bolesti?
- 4a.)Liječenje_____
- Da li pušite? Koliko dugo?
Prestao kada? Koliko cigareta dnevno?
- Alkoholna pića pijem:
 - svakodnevno
 - 2-3 puta tjedno
 - 1 puta mjesečno
 - povremeno/prigodno
- 6a. Što najčešće pijete?
7. Tjelesna aktivnost:
 - aktivni sam sportaš - navedite sport
 - povremeno vozim bicikl - kako često
 - tjelovježbe - kako često
 - svakodnevno šetanje - kako često
 - krećem se u nuždi (otići do trgovine, kod liječnika i sl.)
8. Prehrana
 - kuham samostalno da ne (Tko?_____)
 - broj obroka:___ zajuttrak, doručak, ručak, užina, večera, noćni obrok
 - meso na jelovniku

- 1) svakodnevno; što najčešće? 2) 2-3 x tjedno 3) rjeđe
 d) riba na jelovniku
 1) 1 x tjedno 2) 1 x mjesečno 3) rjeđe
 e) jaje (koliko tjedna) _____
 1) kuhano 2) pečeno
 f) mlijeko (koliko dnevno) _____
 1) punomasno kravlje 2) obrane proizvode
 g) hranu pripremam
 1) isključivo kuhano 2) na životinjskoj masti 3) ulju
 9. Antropometrijske mjere:
 a) TT _____ b) TV _____ c) IT _____
 10. Ostalo:
 a) vrijednosti RR
 b) zadnja kontrola GUK-a
 c) trigliceridi
 d) kolesterol
 e) radna dijagnoza
 f) terapija

PITANJA O ZDRAVSTVENOM STANJU I OSJEĆANJU

Molimo vas da odgovorite na slijedeća pitanja!
 Molimo vas da zaokružite ili podvučete točan odgovor!

1. Da li u posljednje vrijeme imate: dobar,osrednji ili slab **apetit** (volju za jelo)?

DOBAR OSREDNJI SLAB

2. Da li imate smetnje (težinu) u **trbuhu** (stomaku) više puta tjedno (sedmično)?

DA NE

3. Imate li **glavobolje**; često,ponekad,nikad?

ČESTO PONEKAD NIKAD

4. Da li teško **zaspite** ili se teško budite – često,ponekad,nikad?

ČESTO PONEKAD NIKAD

5. Da li ste uglavnom zadovoljni vašim **pamćenjem** (u posljednje vrijeme) ?

DA NE

6. Da li ste u posljednje vrijeme?

VRLO DOBRO RASPOLOŽENI PRILIČNO DOBRO RASPOLOŽENI

PRILIČNO TUŽNI VEOMA TUŽNI

7. Da li vam se događa u posljednje vrijeme da vas smeta što ste **nervozni**, prenadraženi ili napeti?

ČESTO PONEKAD NIKAD

8. Da li ste po naravi **brižni**?

DA NE

9. Da li vam se u posljednje vrijeme događa da osjetite nagli **udar vrućine**?

DA NE

10. Da li vam se u posljednje vrijeme događa da vam nedostaje zraka (uzduha) ili osjećate kao da se **gušite**, a prije toga niste teže radili?

ČESTO PONEKAD NIKAD

11. Da li u posljednje vrijeme imate prilično često osjećaj da vam je **teška glava** ili začepljen nos?

DA NE

12. Da li u posljednje vrijeme osjećate neki nemir tako da ne možete ostati na jednom mjestu dulje vremena?

DA NE

13. Da li se u posljednje vrijeme osjećate jako umorni?

DA NE

14. Da li vam se u posljednje vrijeme događa da vam prolaze dani, tjedni ili čak

mjeseci, a da se ne možete ozbiljno prihvatiti nekog posla jer se ne uspijevate dovoljno sabrati?

DA NE

15. Da li ste u posljednje vrijeme imali osjećaj da vam lupa srce ili da vam srce stane?

ČESTO PONEKAD NIKAD

16. Da li vam se u posljednje vrijeme događa da imate omaglice (lakše nesvjesticke)?

ČESTO PONEKAD NIKAD

17. Da li vam se u posljednje vrijeme događa da vas oblije hladan znoj?

ČESTO PONEKAD NIKAD

18. Da li vam u posljednje vrijeme ruke tako drhte da vas to smeta?

ČESTO PONEKAD NIKAD

19. Da li u posljednje vrijeme imate briga koje vas čine fizički (tjelesno) umornim (bolesnim)?

DA NE

20. Da li se osjećate pomalo napušteni, osamljeni, čak i među prijateljima?

DA NE

21. Imate li osjećaj (utisak) da se sve uperilo protiv vas (kao da se sve naopako obrnulo)?

DA NE

22. Imate li nekad osjećaj (utisak) da ništa nije osobito vrijedno truda?

DA NE

23. Ako imate još nekih drugih većih briga ili bolesti, molimo napišite ukratko: