

BOLESTI SRCA I KRVNIH ŽILA

Poduzmimo korake na vrijeme!



FutuNatura

NAJČEŠĆI UZROK SMRTI NA SVIJETU SU SRČANO-ŽILNE BOLESTI!

Činjenica je da su kardiovaskularne bolesti u svijetu kao i u Hrvatskoj danas **vodeći uzrok bolesti, ozbiljnih komplikacija i smrti**. Iako su muškarci više izloženi riziku, žene također sve više umiru i pate od **kardiovaskularnih bolesti**.

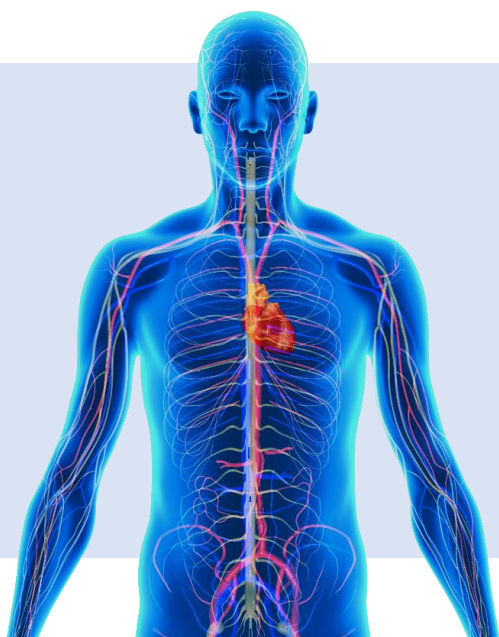


Procjenjuje se da oko 17,5 milijuna ljudi na svijetu godišnje umire od spomenutih bolesti, a svake godine čak preko **11000 Hrvata doživi moždani udar**. Pored kapi, vrlo česti kardiovaskularni problemi i bolesti su također **visoki krvni tlak, previše masnoće u krvi i koronarna bolest srca**. Povišeni tlak najčešći je uzrok moždanog udara, začepljenih krvnih žila zbog masnog tkiva i kolesterola koji **dovodi do srčanog udara**.

Aterosklerozu ili arteriosklerozu, koja je glavni uzrok mnogih kardiovaskularnih bolesti, možemo uspješno spriječiti sami. Procjenjuje se da se **čak 90 % kardiovaskularnih bolesti** može spriječiti, smanjiti ili odgoditi **zdravim načinom života i odgovarajućom prehranom**, čime se značajno produljuje život.

U ovoj e-knjizi predstaviti ćemo najčešće kardiovaskularne bolesti, a bit će vam povjereni **glavni uzroci, posljedice i rješenja** kako biste ih spriječili. Vidjet ćete da male promjene mogu dati veliki doprinos vašem zdravlju.

Samo zdravi kardiovaskularni sustav uvjet je za **dobro funkcioniranje cijelog organizma**. Srce je naš jedini organ koji radi prije nego što doista stignemo na svijet i bez kojeg naš život završava za nekoliko minuta. Zato ćemo **poduzeti akciju na vrijeme i zaštititi ga** kako bi nam služio još mnogo godina.



E-knjiga je vlasništvo tvrtke BE HEALTHY D.O.O.

Svako kopiranje i objavljivanje sadržaja je zabranjeno.

www.futunatura.hr

UPOZORENJE: Informacije u ovoj e-knjizi služe samo u informativne svrhe i nisu namijenjene za medicinske svrhe.

Poznajete li moguće uzroke bolesti?

Kada doista poznajemo uzroke bolesti, svjesni smo važnosti **pravovremene i ispravne akcije**. Kod mnogih uzroka postajemo oprezni samo kada se pojave i kada ih osjećamo, što je često prekasno. Naime, što je **više uzroka prisutno**, imamo veću vjerojatnost da obolimo od bolesti srca i krvožilnog sustava.



NAJČEŠĆI UZROCI

VISOKI KRVNI TLAK $\geq 140/90$ mmHg s godinama povećava rizik.

POVIŠENA RAZINA KOLESTEROLA

Umjereni uzrok: **kolesterol LDL** < 3 mmol/l

Veliki uzrok: **kolesterol LDL** $< 2,6$ mmol/l

Vrlo veliki uzrok: **kolesterol LDL** $< 1,8$ mmol/l tj. $> 50\%$ smanjenje LDL kolesterola

PUŠENJE je i dalje je jedan od najvažnijih uzroka, stoga je važno da ga izbjegavamo. Ako imamo bilo koji drugi uzrok, odmah prestanite pušiti.

ŠEĆERNA BOLEST ILI DIJABETES

- Glikirani hemoglobin $< 7\%$

- Glukoza $> 6,1$ mmol/l natašte

Povišeni šećer dovodi do pretilosti i lošeg metabolizma, što uzrokuje mnoge kardiovaskularne bolesti.

SRČANE BOLESTI ILI PRETHODNA SRČANA KAP U OBITELJI.

muškarci < 50 godina i žene < 60 godina

TJELESNA NEAKTIVNOST I PRETILOST - Preporučeni indeks tjelesne mase je između **20-25 kg/m²**.

PREKOMJERNO KONZUMIRANJE ALKOHOLA utječe na **tjelesnu težinu** i mnoge druge procese u tijelu.

BUBREŽNA BOLEST može predstavljati vrlo opasne uzroke za kardiovaskularne bolesti

- Veliki uzrok: **GFR** **30-59 ml/min/1,73 m²**

- Vrlo veliki uzrok **GFR** < 30 ml/min/1,73 m²



U nastavku ćemo predstaviti **najčešće probleme** koji se mogu **izbjeći ograničavanjem rizika** i promjenom određenih stvari u načinu života. **Postoje jednostavne, ali učinkovite mjere** koje se mogu primijeniti u naš svakodnevni život i tako **doslovno produžiti naše živote**. Redoviti medicinski pregledi od najveće su važnosti jer **mogu otkriti čimbenike rizika u vremenu i spriječiti kardiovaskularne probleme**.

VISOKI KRVNI TLAK

Visoki krvni tlak (**hipertenzija**) u razvijenom svijetu ima svaka četvrta osoba. Danas se isti može **lako izmjeriti, ali ga je teže osjetiti** pa se preporuča redovito pratiti njegove vrijednosti. Moramo biti svjesni da je teško objektivno odrediti kada je krvni tlak previsok, a **smjernice i preporuke** struke stalno se mijenjaju.



U svakom slučaju, činjenica je da ljudi čiji krvni tlak ostaje ispod propisane granice dugoročno žive dulje ili **manje umiru od kardiovaskularnih bolesti** od osoba s visokim krvnim tlakom. Lijekovi za snižavanje krvnog tlaka danas su najčešće propisani lijekovi.

Visoki krvni tlak **uvelike ometa krvne žile** i potiče proces ateroskleroze, što uzrokuje začepljenje krvnih žila. Negativno **utječe na stijenke vena, loš rad srca, bubrega, očiju i drugih organa**. Visoki krvni tlak povećava rizik od moždanog udara za više od 30 % i rizik od koronarne bolesti za više od 20 %. Visoki krvni tlak često je rezultat **nezdravog načina života**.



	Sistolični (mm Hg)	Diastolični (mm Hg)
Optimalni krvni tlak	< 120	< 80
Normalni krvni tlak	< 130	< 85
Povišeni krvni tlak	130 - 139	85 - 89
Blaga hipertenzija	140 - 159	90 - 99
Umjerena hipertenzija	160 - 179	100 - 109
Velika hipertenzija	> 180	> 110

Mjere i preporuke:

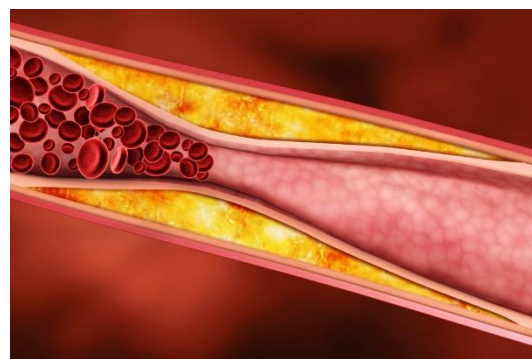
- **Smanjite pušenje** jer ono povećava krvni tlak, potiče aterosklozu i povećava uzroke za druge bolesti.
- **Izbjegavajte jako slanu hranu** jer natrij kod mnogih povećava krvni tlak. Pri začinjavanju jela se zato više usredotočite na bilje i začine, a manje na kuhinjsku sol. Tako izbjegnite hranu s visokim udjelom soli, kao što su salame, šunka i sir. Odaberite mineralnu vodu s manje natrija.



- **Smanjite alkohol** koji bez obzira na količinu povišuje krvni tlak.
- **Budite redovito tjelesno aktivni** barem 30 min 3x tjedno.
- **Konzumirajte puno vlakana i zdravih omega-3 masti** jer će dobro utjecati na stijenke žila, masnoću u krvi i krvni tlak.
- **Konzumirajte puno voća i povrća** jer minerali kao što su kalij, kalcij i magnezij prirodno snižavaju krvni tlak.
- **Redovito jedite češnjak i luk** jer će sulfidi u njima opustiti i proširiti žile, što snižava krvni tlak.

KOLESTEROL I MASNOĆE U KRVU

Kada govorimo o masnoći u krvi, to se obično odnosi na **kolesterol i trigliceride**. Kolesterol je često identificiran kao uzrok kardiovaskularnih problema, ali to nije istina. Za tijelo je **apsolutno neophodan** jer je građevni blok mnogih staničnih membrana, žučnih kiselina, hormona itd. Tijelo ga **proizvodi u jetri**, a samo 20 % unosi se u tijelo s hranom.



Masti u krvi vrlo su različitog kemijskog sastava, a postoje i različite vrste kolesterola koji su poznatiji kao **loš LDL kolesterol i dobar HDL kolesterol**. Oslabljen se brzo prianja na stijenke vena, čime se komplicira protok krvi, što povećava rizik od kardiovaskularnih bolesti. To je HDL kolesterol koji **pomaže razbiti obloge na stijenkama vena** i time sprječava njihovo sužavanje.

Trigliceridi ili slobodne masnoće TAG su iste kao i masne čestice kolesterola koje su netopive u krvi. Oni pohranjuju neiskorištene kalorije i daju tijelu energiju. U tijelu su najbrojniji od svih masti i oni su također jedan od glavnih uzroka **sužavanja i začepljenja krvnih žila** i kardiovaskularnih bolesti.



PREPORUČENE VRIJEDNOSTI MASNOĆA U KRVU (mmol/l*)

Ukupni kolesterol	< 5
Kolesterol LDL (slabi/štetan)	< 3
Kolesterol HDL (dobri/sigurni)	> 1
Trigliceridi	< 2

* mmol/l – milimol na litar = jedinica za mjerenje koncentracije masnoća u krvi.

Mjere i preporuke:

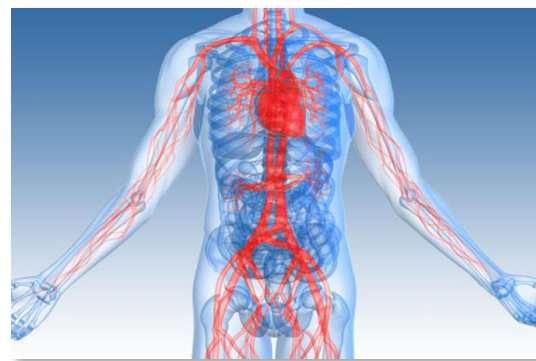
- **Birajte zdravu hranu** kao što je voće i povrće, mahunarke, neoljuštene žitarice, orašasti plodovi.
- **Budite aktivni i održavajte tjelesnu težinu.** Preporuča se redovna tjelesna aktivnost 20 minuta dnevno.
- **Smanjite uzročnike bolesti** kao što su pušenje, alkohol i stres. Tako izbjegnite šećer u krvi ili dijabetes i visoki krvni tlak.



- **Izbjegavajte masnu i zašćerenu hranu** koja dodatno povećava razinu lošeg kolesterola LDL.
- **Pijte roobios čaj (crveni grm).** Ako popijete 3-6 šalica dnevno, prirodno ćete sniziti loš kolesterol.
- **Konzumirajte češnjak i luk** jer sumporni spojevi snižavaju povišenu razinu lošeg LDL kolesterola.
- **Redovno konzumirajte Omega-3 ili riblje ulje** koje smanjuje trigliceride, smanjuje LDL i povišuje HDL.

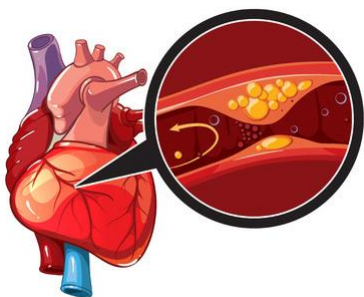
ARTERIOSKLEROZA

Jedan od glavnih uzroka nedovoljne cirkulacije krvi i drugih kardiovaskularnih bolesti jest arterioskleroza ili ateroskleroza. To je **sužavanje koronarnih arterija** gdje je protok krvi opstruiran mastima na stijenkama vena. Ovo je **neobjašnjen kronični proces** koji se obično pojavljuje tek kada su arterije već ozbiljno sužene ili potpuno začepljene.



Problemi vezani uz aterosklerozu najčešće ovise o tome gdje se razvija i gdje je cirkulacija prekinuta. Problemi se mogu razvijati **progresivno ili brzo**, a posljedice mogu biti vrlo teške jer ateroskleroza dovodi do **moždanog udara ili srčanog udara**.

Ateroskleroza ovisi o brojnim čimbenicima koji mogu povećati rizik nastanka vaskularnih bolesti. Ono također ovisi o **starenju, kao i o nasljednim tendencijama**. Visoki krvni tlak i kolesterol znatno pogoršavaju stanje ateroskleroze, uzrokujući probleme s cirkulacijom i funkcijom srca. Ateroskleroza je također češća kod **pušača i dijabetičara**.



POSLEDICE ATEROSKLEROZE NA RAZLIČITIM PODRUČJIMA:

SRCE – sindrom angine pektoris, srčani infarkt, iznenadni zastoj srca
MOZAK – prolazni ishemijski napad (TIA), moždani udar
UDOVI (NOGE) – poremećaji cirkulacije krvi, bol u udovima, gangrena
BUBREZI – smanjena funkcija bubrega

Mjere i preporuke:

- **Odmah prestanite pušiti** jer ono povećava uzroke za napredovanje ateroskleroze.
- **Budite redovno tjelesno aktivni**. Preporuča se nekoliko minutna svakodnevna tjelesna aktivnost ili 30 minuta tri puta tjedno.
- **Smanjite stres i budite duševno smireni** kako biste spriječili napredovanje bolesti.



- **Redovito održavajte zdrav krvni tlak i kolesterol.**
- **Konzumirajte puno voća i povrća** koji sadrže važne antioksidante, vlakna, vitamine i minerale.
- **Svakodnevno konzumirajte riblje ulje ili Omega-3** masne kiseline, što značajno smanjuje učestalost kardiovaskularnih bolesti i sprječava zatajenje srca.
- **Resveratrol**, koji se može naći u crnom vinu ili u obliku aditiva, može spriječiti vaskularnu podstavu i održavati snagu srca.

TEŠKOĆE SA SRCEM

Dovoljna srčana učinkovitost je najvažniji uvjet za funkcioniranje **cijelog organizma** jer s neometanom cirkulacijom svi organi i svi dijelovi tijela mogu dobiti kisik i hranjive tvari bez kojih ne mogu funkcionirati. Kod povećanog se napora aktivnost srčanog mišića **povećava za dva ili više puta**, a zbog toga poremećena funkcija može dovesti do stanja umora.



Ako srce ne može dovoljno učinkovito apsorbirati krv, govorimo o **zatajenju srca**, što je prilično česta bolest. Utječe gotovo na **svaku treću osobu stariju od 60 godina**. Obično je rezultat mnogih bolesti koje oštećuju srčanu funkciju, kao što su koronarna srčana bolest, visoki krvni tlak, bolesti srčanih zalistaka, bolest srčanih mišića i dugotrajno preopterećenje srca. Jedan od najčešćih razloga za neispravnu cirkulaciju srčanog mišića je **sužavanje koronarnih arterija, arterioskleroza**.

Kod srčanih problema **profesionalno liječenje je neophodno**, ali je također važno doprinijeti poboljšanju ili sprječavanju problema.



SIMPTOMI ZATAJENJA SRCA:

- Smanjena tjelesna mogućnost pri naporu;
- Zadihanost, teško disanje, ubrzani ili nepravilni rad srca u mirovanju;
- Kašalj i kihanje;
- Otečeni gležnjevi i noge, oticanje trbuha i nabrekle vratne vene;
- Zadržavanje tekućine u tijelu i posljedično povećanje tjelesne težine;
- Gubitak apetita, slabost.

Mjere i preporuke:

- **Konzumirajte češnjak i luk** jer sulfidi smanjuju rizik zatajenja srca.
- **Izbjegavajte hranu s puno masnoća i šećera** što uzrokuje oštećenje vaskularnih stijenki i obloga.
- **Pridržavajte se dijete** za povišeni krvni tlak, dijabetes ili povišeni kolesterol i konzumirajte zdravu hranu.



- **Redovito i precizno uzimajte lijekove**, a u slučaju pogoršanja stanja odmah se obratite svom liječniku.
- **Konzumirajte barem 1000 mg omega-3 masnih kiselina** dnevno jer će spriječiti kardiovaskularne bolesti..
- **Održavajte zdravi krvni tlak, šećer i masnoće u krvi.**
- **Prestanite s pušenjem i konzumiranjem alkohola** i budite tjelesno aktivni u skladu sa svojim mogućnostima.
- **Ograničite sol i potrošnju velikih količina tekućine.**

KAKO SI PRIRODNO MOŽEMO POMOĆI SAMI?

Omega-3 masne kiseline

Omega-3 se također zove **zdrava esencijalna masnoća**. To su **dugolančane, polinezasićene** masne kiseline za koje je sve više znanstvenih istraživanja pokazalo da su ključne za zaštitu **kardiovaskularnog zdravlja**.



Omega-3 masne kiseline pomažu u održavanju **normalnog krvnog tlaka** i smanjuju **razinu lošeg kolesterola i triglicerida**. Posljedično doprinose manjem riziku razvoja krvnih ugrušaka. One također promiču formiranje **protuupalnih prostaglandina** i sprečavaju kronične upale kao što su reumatske bolesti, psorijaza, krunska bolest itd. Važne su za razvoj mozga fetusa tijekom trudnoće, **utječu na raspoloženje** i mnoge druge procese u našem tijelu.

Omega-3 masne kiseline nalaze se u morskoj ribi, sjemenkama, orašastim plodovima itd. Za zdrav kardiovaskularni sustav preporuča se konzumirati najmanje **1000 mg omega-3** masnih kiselina dnevno, a koje se mogu konzumirati u obliku ribljeg ulja, kapsula ili pažljivo unošene hrane. Upotreba omega-3 posebice se preporuča nakon 50. godine života, tijekom oporavka, tijekom trudnoće, kod aktivnih sportaša i u slučaju povećane težine.



Češnjak

Češnjak se već dugi niz godina koristi za liječenje, posebice kao prirodni **antibiotik i inhibitor infekcija**, ali je sada sve popularniji zbog izuzetnih učinaka na **snižavanje krvnog tlaka i masti u krvi**. Aktivni sastojci u češnjaku su **spojevi sumpora** koji mu također daju izrazito oštar miris i okus.

Tijekom proteklih 30 godina, studije su pokazale da redovita **tromjesečna primjena** češnjaka ili dodatka češnjaka može **smanjiti razinu kolesterola i uravnotežiti krvni tlak**. Kako bi spriječili arteriosklerozu, preporučljivo je koristiti jedan češnjak **svakodnevno ili 0,5 do 1 g praha češnjaka**. Češnjak se može konzumirati u **obliku kapsula kao dodatak prehrani**. Češnjak se ne smije konzumirati prije i poslije operacije ili s jakim lijekovima protiv zgrušavanja.

Glog

Glog je poznat po svojim izuzetnim svojstvima za **jačanje srca i poboljšanje kontrakcije srčanog mišića**. Djeluje tako što poboljšava cirkulaciju krvi, sprečava oštećenje stanica i jača sposobnost pumpanja srca i **spriječava zatajenje srca**.



Omega-3 Supra – Esencijalne nezasićene masne kiseline s folnom kiselinom i vitaminima B1, B6, B12 i E.

Omega-3 Supra 1000 mg

120 kapsula

NARUČI OVDJE >>



- ✓ 1000 mg ribljeg ulja u svakoj kapsuli.
- ✓ Visok udio Omega-3, EPA i DHA.
- ✓ Dodatno obogaćeno s vitaminima B1, B2, B9, B12, E.
- ✓ Od kvalitetne ribe bez teških metala.

