

A nagy rizikófaktorok

A szív- és érrendszeri betegségek kockázatának csökkentése

- ▶ Elhízás
- ▶ Magas koleszterinszint
- ▶ Magas vérnyomás
- ▶ Cukorbetegség
- ▶ Dohányzás



Szűrőprogramok Országos Kommunikációja
TÁMOP-6.1.3-08/1-2008-0002 azonosító jelű kiemelt projekt
Projektgazda: Országos Tisztifőorvosi Hivatal (1097 Budapest, Gyáli út 2-6.)

A projekt az Európai Unió támogatásával
az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
ÜMFT infóvonal: 06 40 638 638
nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

Befektetés a jövőbe
Új Magyarország
FEJLESZTÉSI TERV

Az érrelmeszesedés és következményei

A szív- és érrendszeri betegségek legnagyobb részét az érrelmeszesedés okozza.

Az érrelmeszesedés (**ateroszklerózis**) a szervezet valamennyi szervét tápláló ereket (artériákat) megbetegíti érszűkületet okozva.

Az érrelmeszesedés lényege, hogy koleszterin és mész rakódik le az erek falában. Ezeket a lerakódásokat *plakkoknak* nevezzük.

Az érrelmeszesedés következtében leggyakrabban a szív, az agy vagy a végtagok működészavara jön létre.

- ha ez a folyamat a szívben alakul ki, akkor angináról, **szívinfarktusról**,
- ha az agyi erekben, akkor **szélütésről (stroke-ról)**,
- ha az alsó végtagot tápláló erekben, akkor **érszűkület**ről beszélünk.

A szív- és érrendszeri betegségek rizikófaktorai

Ismerünk számos olyan állapotot, amely hajlamosít az érrelmeszesedés kialakulására. Ezek az ún. kockázati tényezők vagy **rizikófaktorok**.

A rizikófaktorok közül sokáig hármat emeltek ki elsőrendű rizikófaktoroként:

- a **magas koleszterinszintet**,
- a **magas vérnyomást**
- és a **dohányzást**.

A „nagy hármas” mindegyike önmagában is elég lehet az érrelmeszesedés kialakulásához. Mindhárom együttes előfordulása esetén a kockázat nem háromszoros, hanem egymás hatását felerősítve 9-10-szeres.

Újabban az **elhízást** és a **cukorbetegséget** is az elsőrendű rizikófaktorok közé sorolják.

Az ilyen „négyesfogat” társulást **metabolikus szindrómának** nevezzük.

A **METABOLIKUS SZINDRÓMA** együttese nagy kockázatot jelent a szív- és érrendszeri megbetegedések szempontjából.

A tünetegyüttes alkotóelemei:

- **elhízás** (*obezitás*)
- **magas vérnyomás** (*hipertónia*)
- **magas vérsírszint** (*hiperkoleszterinémia*)
- **cukorbetegség** (*diabétesz*)

4

A rizikófaktorok száma ennél jóval több (kb. 240), azonban az alábbi **9 rizikófaktoral** magyarázható a szívinfarktusok 90%-ának keletkezése:

1. kóros vérsírszint (magas koleszterin- és trigliceridszint vagy alacsony HDL-szint), **2.** dohányzás, **3.** magasvérnyomás-betegség (hipertónia), **4.** cukorbetegség (diabétesz), **5.** hasra terjedő elhízás (nagy haskörfogot – alma típusú elhízás), **6.** pszichoszociális faktorok (stressz), **7.** zöldség- és gyümölcsfogyasztás hiánya, **8.** túlzott alkoholfogyasztás, **9.** fizikai aktivitás hiánya.

Kockázati besorolás

A gyakorlatban jól alkalmazható, ha a **szív- és érrendszeri betegségek** szempontjából a betegeket kockázatuk mértéke alapján három nagy csoportba osztják: nagy, közepes és kis kockázatúak csoportjára.

NAGY KOCKÁZATOTÚ ÁLLAPOTOK:

- Szív- és érrendszeri betegségek:
 - Szívkoszorúér-betegség
 - Agyi érkatasztrófa
 - Alsó végtagi érszűkület
- Felnőttkori (ún. 2-es típusú) cukorbetegség
- Metabolikus szindróma*
- Nagyfokú elhízás (BMI >40 [kg/m²])
- Súlyos magasvérnyomás-betegség (180/110 Hgmm)
- Jelentősen emelkedett koleszterinszint (>8 mmol/l)

*Elegendő az is, ha a hasi típusú elhízáshoz a következő négyből legalább kettő társul: magasabb vércukorszint, vérnyomás-emelkedés, magasabb trigliceridszint, alacsonyabb védő-, ún. HDL-koleszterin-szint.

IGEN NAGY KOCKÁZATOT JELENTŐ ÁLLAPOTOK

- szív- és érrendszeri betegsége van,
- melyhez cukorbetegség és/vagy metabolikus szindróma
- vagy erős dohányzás társul.

Ilyenkor még nagyobb a kockázat, és még intenzívebb kezelést kell alkalmazni.

6

KÖZEPES- ÉS KIS KOCKÁZATOT JELENTŐ ÁLLAPOTOK

Az életkor, a vérnyomásérték, a szérum koleszterinszint, a vércukorszint, a haskörfogat mérésével, valamint annak ismeretében, hogy az illető személy dohányzik-e vagy sem, pontosan meg lehet állapítani azt, hogy milyen mértékben van kitéve a szív- és érrendszeri megbetegedések okozta veszélyhelyzeteknek.

A kockázati besorolást kezelőorvosa a Framingham-táblázat illetve a SCORE kockázatbecslő táblázatból pontosan meg tudja állapítani. Kérje orvosa tanácsát!

Célértékek

A kóros értékek meghatározása a következő értékek mérésén alapul:

- **Vérnyomás**
- **Koleszterin** és vérzsír-szintek
- **Testtömegérték** (Body Mass Index = BMI)
- **Haskörfogat**
- **Vércukorérték**

Az, hogy kinek kell a magas koleszterinszintjét, vagy a magas vérnyomását életmód-változtatással kezelni vagy gyógyszert is kell-e szedni, az attól függ, hogy milyen egyéb rizikófaktorok vannak jelen, és milyen az egyén kockázati besorolása.

Ez magyarázza, hogy bár a szomszéd is például magas vérnyomásban szenved, mégis más gyógyszereket írtak elő számára.

Nagy kockázati besorolású betegeknél az alábbi célértékeket kell elérni (életmód-változtatással, diétával és/vagy gyógyszerrel):

Rizikófaktor

Nagyfokú elhízás (BMI >40 [kg/m²])

Súlyos magasvérnyomás-betegség (180/110 Hgmm)

Jelentősen emelkedett koleszterinszint (>8 mmol/l)

Felnőttkori (ún. 2-es típusú) cukorbetegség

Metabolikus szindróma (= elhízás+
magasabb vérnyomás+magasabb vércukorszint
+ emelkedett vérsírszint)

Elérendő célérték

BMI <25 [kg/m², haskörfogat:
ffi < 94 cm, nő < 88 cm]

< 130/85 Hgmm

<5,2 mmol/l

éhomi vércukorszint <5,6 mmol/l,
étkezés után <7,8 mmol/l,
HbA_{1c} * <6,5 mmol/l

a fenti számok együttesen

* HbA_{1c}: Az elmúlt három hónap átlagos vércukorszintjét mutatja

Hogyan csökkentjük a kockázatot?

Régóta tudjuk, hogy a táplálkozás, a fizikai aktivitás, a testtömeg ideális határok között tartása nagyon jelentős hatású az egészség megőrzésében és a már kialakult betegségek kezelésében.

**Életmódváltoztatás =
testmozgás + helyes táplálkozás**

9

TESTMOZGÁS:

- ▶ Az elhízás kezelésében alapvető jelentőségű.
- ▶ A rendszeres testmozgás csökkenti a vérnyomást, a vércukorszintet, csökkenti a kóros triglicerid- (zsírsav) szintet és emeli az érvédő hatású HDL-koleszterin-szintet.
- ▶ A rendszeresen (heti 5-7 alkalommal) végzett, napi 30-60 perces séta, gyaloglás, kocogás jelentősen csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulását.
- ▶ Nagyfokú elhízás, és már meglévő betegségek (cukorbetegség, magas

vérnyomás) esetén konzultáljon orvosával, kérjen tanácsot, hogy milyen típusú mozgás ajánlott.

TÁPLÁLKOZÁS:

- ▶ **Étkezzünk változatosan!** Ne mindig ugyanazt együk, próbáljunk ki új ízeket!
- ▶ **Kevés zsírral főzzünk!** Ne együnk sok szalonnát, használjunk margarint, étolajat!
- ▶ **Ne sózzunk túlzottan!** A nátrium-klorid-bevitelre figyelni kell, az ásványvizek is tartalmazzák! Helyette lehet káliumos sót is kapni.
- ▶ **Ne nassoljunk!** Édességet, cukros üdítőket hetente max. 2-szer, ebéd után, sohasem étkezések között együnk.
- ▶ **Naponta együnk tejterméket!** Lehetőleg az alacsony zsírtartalmúakat vegyük.
- ▶ **Naponta többször együnk zöldséget, gyümölcsöt!** Készítsünk friss salátákat, pároljunk zöldségeket!
- ▶ **Teljes kiőrlésű lisztet** (durum), barna kenyeret fogyasszunk! Kerül-

jük a fehér kenyeret, rizst és burgonyát, ezzel korlátozva a fölösleges szénhidrátbevitelt.

- ▶ **Naponta 4-5-ször étkezzünk!** Étkezzünk rendszeresen, nem kapkodva, lehetőleg este 6 után már ne együnk.
- ▶ **Igyunk elég vizet!** Kerüljük a cukros italokat és az alkoholt, mert sok plusz kalóriát viszünk be általuk.
- ▶ **Figyeljünk az elfogyasztott étel mennyiségére!** Sosem szabad teljes jóllakásig enni, érdemes az elfogyasztandó adagot kikészíteni és lassan, kényelmesen elfogyasztani.

HOGYAN FOGYHATUNK KÖNNYEN MAGUNKTÓL?

- Figyeljünk a kalóriabevitelre! Nőknél napi max. 1200, férfiaknál napi max. 1500 kcal bevitele esetén heti fél kg, havi 2 kg, fél év alatt 12 kg fogyás érhető el!
- Figyeljünk arra, hogy mit, mennyit, hányszor és mikor eszünk! Naponta ötször, de este 6 óra után lehetőleg ne együnk!

- Figyeljünk a táplálék-összetételre! A fehérjebevitel 25-30%, a zsírok 30%, a szénhidrátok aránya 40-45% legyen (ez megfelel napi 40 g zsír + 120 g szénhidrát + 80 g fehérjebevitelnek)!
- Mozogjunk rendszeresen!
- Ne igyunk alkoholt! (Egy gramm alkohol közel annyi energiát tartalmaz, mint 1 g zsír.)

Hasznos tudnivalók

MI A GLIKÉMIÁS INDEX?

Az ún. glikémiás index azt mutatja meg, hogy az adott ételben levő szénhidrát milyen gyorsan és milyen mértékben emeli a vércukrot. A kedvezőtlen hatásokért a magas glikémiás indexű táplálékok felelősek.

- **Magas glikémiás indexű** (= ritkán fogyasztható ételek): fehér kenyér és pékáru, rizs, burgonya, tésztafélék, méz, cukros üdítők, szőlő, banán.
- **Mérsékelt glikémiás indexű**: a barna és korpás kenyér, a gyümölcsök és a durum lisztből készült tészták.
- **Alacsony glikémiás indexűek** (= bővebben fogyaszthatók): hüvelyes

zöldségfélék, olajos magvak, korpás müzlik és a zöldségek.

MI A BMI?

A *Body Mass Index*, magyarul testtömegindex egy olyan mutatószám, amelyet a testtömeg és a magasság négyzetének hányadosával számolhatunk ki. A BMI értéke 18,5-25 kg/m² között normális, 25-30 között túlsúlyról, 30 felett elhízásról, 40 feletti érték esetén súlyos elhízásról beszélünk.

MI AZ ALMA TÍPUSÚ ELHÍZÁS ÉS MIÉRT VESZÉLYES?

A haskőrfogat növekszik meg (szemben a körte típusú elhízással, ahol a comb és csípő nő meg). Az elhízottak 3/4-e alma típusú elhízásban szenved, ami a szív-és érrendszeri betegségek kialakulására hajlamosít. Mérése: haskőrfogat mérésével. Nőknél 88 cm, férfiaknál 102 cm fölött már igen nagy kockázatot jelez.

MI A DOHÁNYZÁS SZEREPE?

A dohányzás az idő előtti szív- és érrendszeri halálozás önálló kockázatfokozó tényezője. A „light” („könnyű”) cigaretta és a paszszív dohányzás is fokozza a kockázatot.

A tüdőrák kialakulásában is döntő szerepe van. A dohányzók között gyakoribb a hipertónia, a nikotinnak erős érszűkítő hatása van. Ha a dohányzás és a hipertónia együtt van jelen, az infarktus kockázata nem kétszeresre, hanem négyszeresre nő. A dohányzás abbahagyása már egy éven belül csökkenti a szív- és érrendszeri események előfordulását és a halálozást.

MIT TARTUNK MAGAS VÉRNYOMÁSNAK?

Vizsgálatok bizonyították, hogy a 140/90 Hgmm-es vagy azt meghaladó vérnyomásértékek minden életkorban növelik a szív- és érrendszeri kockázatot.

Optimális érték	120/80 Hgmm
Normál érték felső határa	130-140 / 85-90 Hgmm
Enyhe hipertónia	140-160 / 90-100 Hgmm
Közepes hipertónia	160-180 / 100-110 Hgmm
Súlyos hipertónia	180 / 110 Hgmm felett

MILYEN GYAKORI A CUKORBETEGSÉG ÉS MEKKORA RIZIKÓT JELENT?

A cukorbetegségnek két formája ismeretes. A diabeteszesek többsége az ún. 2-es típus-

ba tartozik. Az ilyen betegek 80-90%-a túlsúlyos vagy elhízott, betegségük legtöbbször ennek következtében alakul ki. Már a pre-diabéteszes (cukorbetegséget megelőző állapotban) is kétszeres a kockázat, amely a 2-es típusú cukorbetegségben már 2-4-szeres. Kezeltlen, rosszul kézben tartott diabéteszes beteg életésélye akár 10 évvel is megrövidülhet!

MILYEN ELŐNYÖS HATÁSAI VANNAK A TESTSÚLYCSÖKKENÉSNEK?

15

Ha a testsúly 10 %-kal csökken, akkor:

- **10-20 Hgmm-rel** csökken a vérnyomás,
- **20-50%-kal** alacsonyabb az éhomi vércukorérték,
- **10%-kal** csökken a koleszterinszint,
- **30%-kal** csökken a trigliceridszint,
- **5-10%-kal** emelkedik a védő hatású HDL-koleszterin szintje,
- **20%-kal** csökkenti a betegség okozta halálozást,
- **30%-kal** kevesebb a diabéteszhez összefüggő haláleset,
- **40%-kal** kevesebb az elhízással kapcsolatban lévő rosszindulatú daganatos megbetegedés (méhtest-, epehólyag-, emlő-, prosztata-, vastagbél-, vese-, hasnyálmirigyrák).

Együttműködő partner:



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

ÚMFT infonál: 06 40 638 638

nfu@nfu.gov.hu • www.nfu.hu

Befektetés a jövőbe



A projekt az Európai Unió támogatásával
és az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával
valósult meg.

(TÁMOP-6.1.3-08/1-2008-0002)

SpringMed Kiadó az Országos Tisztifőorvosi Hivatal részére kizárólagos, de szabad felhasználási jogot biztosít jelen tájékoztató kiadvány korlátozás nélküli példányban történő sokszorosítására nyomdai, illetve elektronikus úton, valamint terjesztésére az interneten keresztül, továbbá a tájékoztatók továbbhasznosítására.

SPRINGMED RÖVID BETEGTÁJÉKOZTATÓK®



© SpringMed Kiadó

A kiadvány Dr. Pados Gyula:

A nagy rizikófaktorok – A szív- és érrendszeri
betegségek kockázatának csökkentése
című könyve alapján készült.

ISBN 978-963-9914-78-0



1519 Budapest Pf. 314.

Szerkesztőség és Bemutatóterem:

1114 Budapest, Bocskai út 21.

Tel.: 279 0527, Fax: 279 0528

E-mail: info@springmed.hu

Honlap: www.springmed.hu