

Prevenencia vzniku kardiovaskulárnych chorôb

Naše skúsenosti

Fakulta zdravotníctva KU

Ružomberok

Interná klinika ÚVN

J. Květenský, A. Lacko, D. Bestvina

Srdce – pumpa – váha asi 350 gramov

- Človek má asi 5 – 6 litrov krvi
- Jeden pulz = 100 ml krvi za 60 minút 6l
- Za hodinu – 360 l
- Za 24hodín – 8460 l
- Za 70 rokov života – 22 000 000 l

- **Pulz za minútu – 70 krát**
- **Za hodinu – 4 200 krát**
- **Za 24 hodín – 100 800 krát**
- **Za 70 rokov života – 2,5 miliardy sťahov**

Počet úmrtí na ICHS na 100 000 obyv. Slovenska

Štandardizovaná úmrtnosť (WHO Health For All Database)

	Všetci	Muži	Ženy	0-64	65+
1996	279,17	371,16	! 212,30	70,26	1969,46
1997	277,51	368,09	212,83	67,56	1976,27
1998	276,05	355,36	218,25	60,64	2018,88
1999	275,56	351,57	219,30	58,51	2031,67
2000	290,45	367,06	234,42	57,06	2178,79
2001	287,99	367,06	231,79	51,49	2201,48
2002	283,48	362,04	228,53	50,66	2167,20

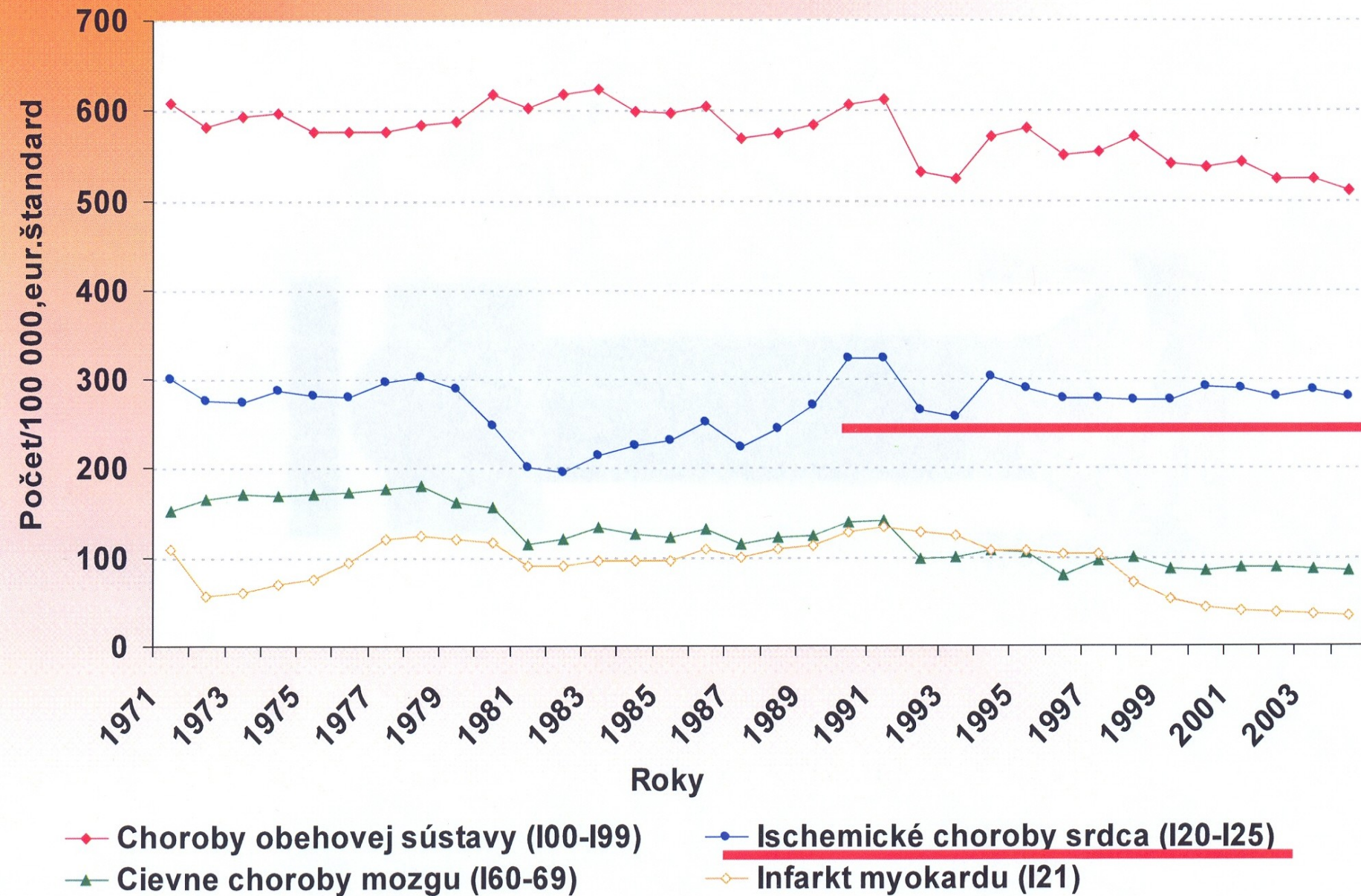
Počet úmrtí na ICHS na 100 000 obyv.

štáty EÚ – priemer

Štandardizovaná úmrtnosť (WHO Health For All Database)

	Všetci	Muži	Ženy	0-64	65+
1996	124,75	178,69	85,25	32,52	863,45
1997	121,55	173,24	83,64	30,92	843,05
1998	121,16	172,03	83,80	30,11	844,83
1999	118,33	167,57	82,08	28,69	826,31
2000	111,97	158,20	77,73	26,84	783,17
2001	108,67	153,18	75,58	25,79	762,02
2002	106,93	150,61	74,49	25,00	754,25

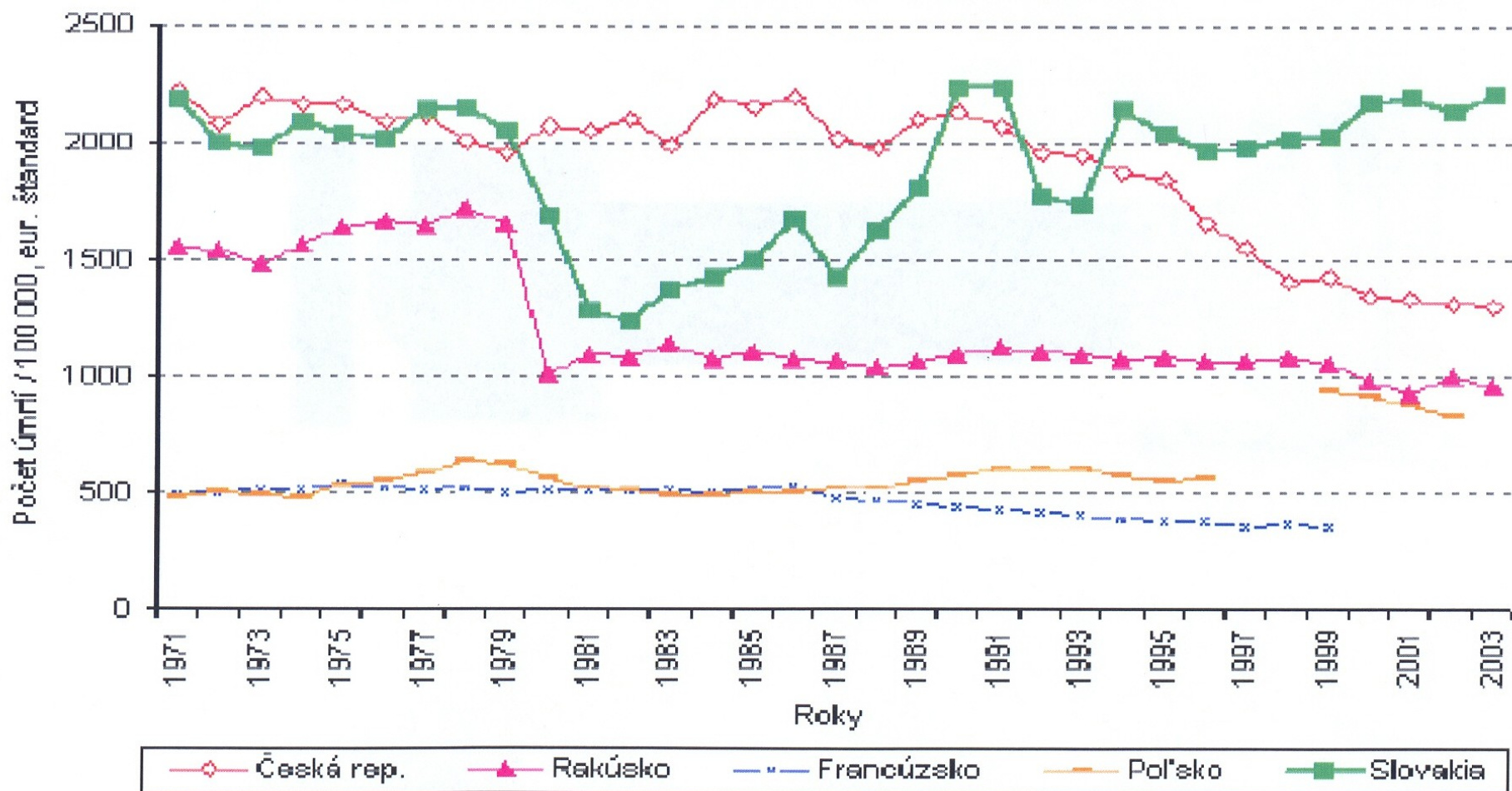
Štandardizovaná úmrtnosť na choroby obehovej sústavy u 0-85+r. mužov a žien v SR v rokoch 1971-2004



Zdroj: ŠÚ SR

Spracoval: ÚZIS

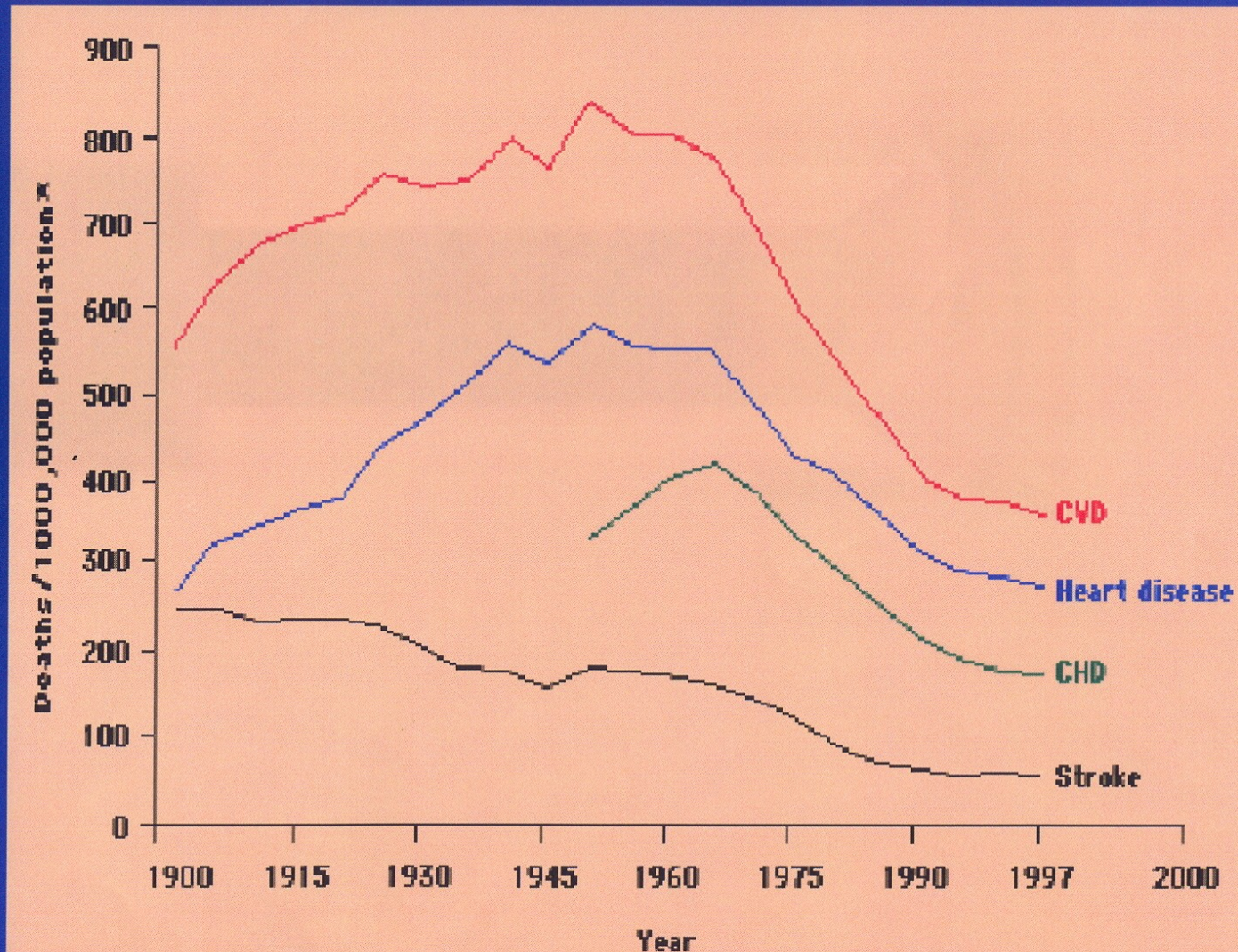
Porovnanie vývoja štandardizovanej úmrtnosti na ischemické choroby srdca u 65- a viacročných vo vybraných krajinách Európy v rokoch 1971-2003



Trendy KVS mortality

Od r. 1972 trvalý
pokles mortality na
ICHS a NCMP. Tieto
trendy dokazujú, že
ICHS aj NCMP sú
ochorenia
preventabilné

The Fifth Report of the Joint
National Committee on Detection,
Evaluation, and Treatment of High
Blood Pressure. Arch Intern Med
1993



Comparing the observed male mortality rates from CHD in N.E. Finland with those predicted from changes in the risk factors.

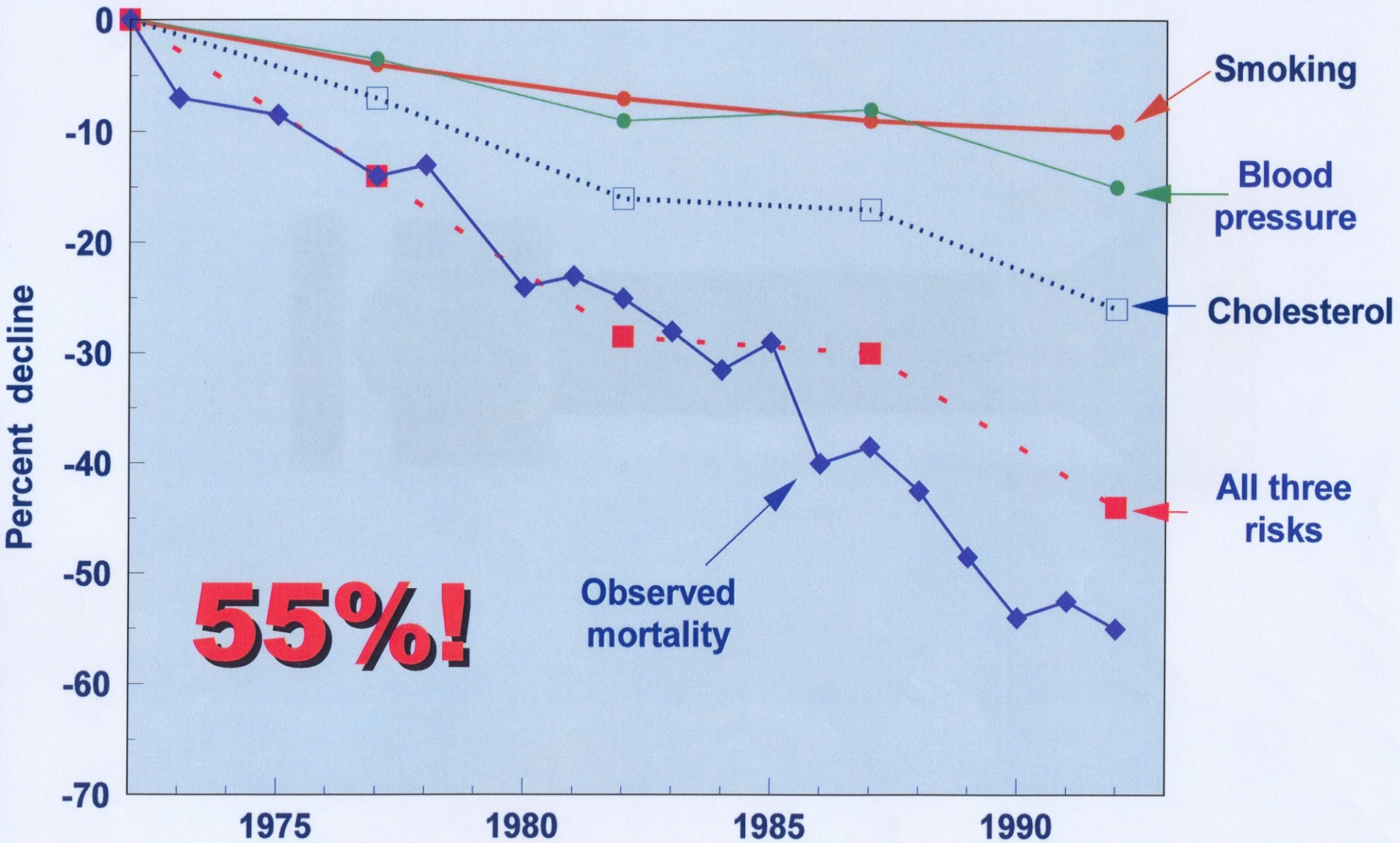
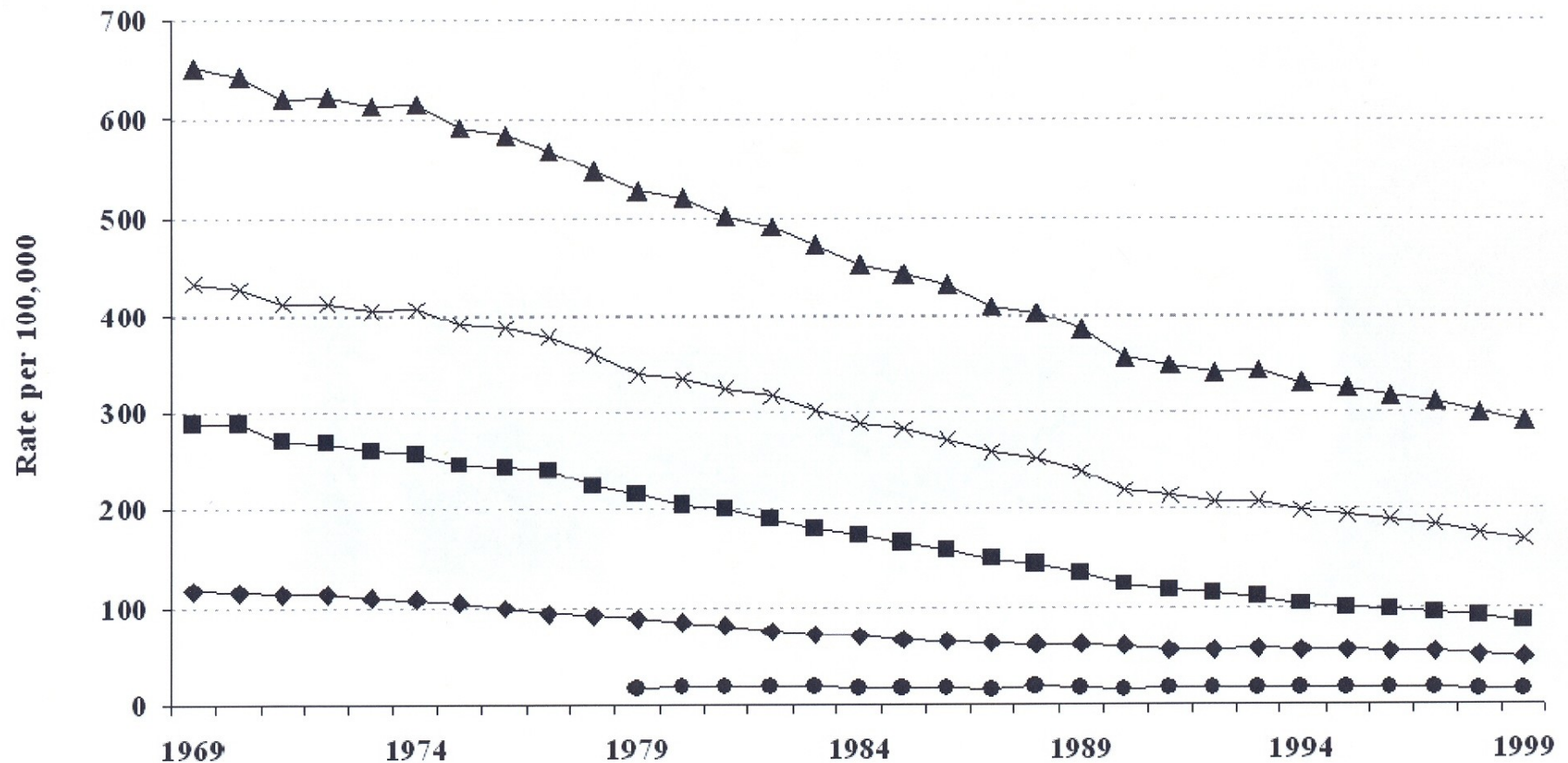


Figure 4-8 Mortality rate, men, Canada, 1969-1999



▲ Cardiovascular Diseases × Ischemic Heart Disease ◆ Cerebrovascular Disease
 ■ Acute Myocardial Infarction ● Congestive Heart Failure

Age-standardized to 1991 Canadian Population

Source: Health Canada, using data from Mortality File, Statistics Canada

The Growing Burden of Heart Disease and Stroke in Canada 2003

Vysoká úmrtnosť na KVCH v Európskej únii

- Náklady na liečbu ročne 169 miliárd Eur.

Kardiologické spoločnosti Európy opatrenia:

- 20.6.2005: Luxemburská deklarácia - zodpovednosť národných kardiologických spoločností za komplex opatrení

- 12. 6. 2007 Brusel - Európsky parlament: Európska charta zdravia
- 30. 9. 2007: Charta prijatá aj v Bratislave

Opatrenia:

Cielená primárna a sekundárna prevencia

Projekt "MOST"

- September mesiac o srdcových témach (rôzne formy edukácie)
- WHO: 30. september - svetový deň srdca

Hlavná pozornosť je venovaná opatreniam primárnej a sekundárnej prevencie

Management Of cardiovascular Topics- MOST



Mesiac o srdcových témach

MOST

MESIAC O SRDCOVÝCH TÉMACH

SEPTEMBER 2007



Prevencia

Boj proti rizikovým faktorom

Prevencia :

- Primárna
- Sekundárna
- Terciárna

Rehabilitácia (doliečenie a návrat do života)

Kardiovaskulárne rizikové faktory:

- **A, Neovplyvniteľné**
 - vek, genetické faktory, pohlavie, geografické a spoločenské podmienky

B, Ovplyvniteľné

1. Fajčenie, hypertenzia, fyzická inaktivita, porucha metabolizmu tukov, infekcie, homocystein
2. Obezita (androidný typ), cukrovka, stres, systém stravovania, hyperurikémia, lieky, voľné radikaly kyslíka, poruchy štítnej žľazy, klimakterium

Boj proti rizikovým faktorom:

- fajčenie
- ovplyvňovanie vysokého krvného tlaku
- správna výživa
- redukcia hmotnosti u obéznych
- ovplyvňovanie metabolických chorôb
(DM, dna, tuky)
- fyzická aktivita

- psychologické ovplyvňovanie (psychická rehabilitácia)
- boj proti stresu
- boj proti alkoholizmu
- boj proti infekciám (chlamydie)
- kontraceptíva, anaboliká, nesteroidné antireumatiká

Komplex opatrení může být
efektivní jen za těchto podmínek:

Na prevenci a léčbě se musí
zúčastnit :

- Celá společnost
- Rodina
- Jednotlivec
- Zdravotníci

Zdravotníci :

- Ministerstvo zdravotníctva
- Kardiologické a iné
zainteresované odborné
spoločnosti
- Farmaceutické spoločnosti

- Osvetové organizácie
(kardiokluby)
- Nemocnice
- Praktickí lekári
- Mediá

MOST

MESIAC O SRDCOVÝCH TÉMACH

Deväť rád ako znížiť svoje kardiovaskulárne riziko

KRVNÝ TLAK	Pravidelne si kontrolujte krvný tlak. Normálny TK: menej ako 140/90 mmHg Optimálny TK: menej ako 120/80 mmHg
CHOLESTEROL	Udržiavajte si hladinu cholesterolu v hodnotách do 5,0 mmol/l
CUKOR (Glykémia)	Udržiavajte si hladinu glykémie v hodnotách do 5,6 mmol/l
TELESNÁ AKTIVITA	Zaraďte 30 – 60 minút cvičenia strednej intenzity najlepšie denne
HMOTNOSŤ	Udržujte si BMI (kg/m^2) medzi 18,5 až 24,9 a obvod pása menej než 102 cm u mužov a menej než 88 cm u žien <i>* kalkulačku BMI nájdete na www.tvojesrdce.sk</i>
ALKOHOL	Snažte sa udržať svoj max. príjem alkoholu: muži: max. 2 alkoholické nápoje za deň ženy: max. 1 alkoholický nápoj za deň
FAJČENIE	Nefajčite alebo okamžite prestaňte fajčiť a ukončíte všetky formy užívania tabaku. Vyhýbajte sa pobytu v zafajčenom prostredí.
STRAVA	Vyberajte si pestrú a vyváženú stravu s veľkým obsahom ovocia a zeleniny, celozrnných potravín, s nízkym obsahom soli a cukrov a používajte nenasýtené tuky.
STRES	Kontrolujte stavy depresie, podráždenia a hnevu, vyhýbajte sa konfrontáciám a stresu.

Chráň svoje srdce Poznaj svoje cieľové hodnoty

Parameter	Cieľové hodnoty
TLAK KRVÍ (TK) (mmHg)	
Normálny TK	pod 140 / 90
Optimálny TK (lepší)	pod 120 / 80
Cukrovka a/alebo poškodenie obličiek	pod 130 / 80
HMOTNOSŤ (BMI / obvod pása v cm)	
Muži	do 25 / 102
Ženy	do 25 / 88
CELKOVÝ CHOLESTEROL (mmol/l)	pod 5,0
LDL CHOLESTEROL (zlý)	
0-1 RF	pod 4,0
2 a viac RF, bez ICHS	pod 3,5
ICHS alebo jej ekvivalenty	pod 2,5
ICHS s veľmi vysokým rizikom	pod 1,8
CUKOR (glykémia) (mmol/l)	pod 5,6
Hraničná glykémia nalačno	5,6 – 6,9
Porucha glukózovej tolerancie	7,8 – 11,1

Svoje riziko si môžete vypočítať podľa tabuľky SCORE na druhej strane kartičky alebo podrobnejšie údaje nájdete na www.cardiology.sk alebo www.tvojesrdce.sk. RF – rizikový faktor, BMI – body mass index (index telesnej hmoty) – môžete si ho vypočítať na www.tvojesrdce.sk, ICHS – ischemická choroba srdca. Všetky hodnoty platia bez ohľadu na vek.

Zvláštna pozornosť venovaná preventívnym opatreniam.

Vychádza sa z medzinárodných skúsenosti, že zdravie jednotlivca aj celej populácie je ovplyvniteľné.

Primárna prevencia - boj proti rizikovým faktorom.

Hlavné opatrenia:

- ☐ Ovplyvňovať životný štýl populácie
aj jednotlivcov od narodenia
- ☐ Odstránenie fajčenia
- ☐ Adekvátne denná fyzická aktivita
- ☐ Preferencia zdravia a stravy

- Boj proti obezite
- Boj proti metabolickým chorobám (DM)
- Krvný tlak udržiavať pod 140/90 mm Hg
- Cholesterol v krvi pod 5 mmol/l
- Opatrenia proti ďalším rizikovým faktorom

Sekundárna prevencia :

Nové diagnostické aj liečebné
metódy (neinvazívne aj invazívne)

Význam komplexného
managementu aj edukácie

Naše skúsenosti aj aktivity:

- Problematika KVCH a účinné diagnostické, liečebné a preventívne opatrenia - intenzívne realizujeme od roku 1968
- Komplexné opatrenia u vybranej skupiny osôb
- Zníženie úmrtnosti v rokoch 1982-1988 na 38%
- Realizácia 5 výskumných úloh v tejto oblasti

- 58 publikácií v renomovaných časopisoch
- Referáty na odborných a iných konferenciách (medzinárodných)
- Preventívne aj ďalšie opatrenia pre všetkých pacientov
- Výskum

Projekt "MOST"- od roku 2007:

- ✓ Edukácia populácie : Trenčín, Žilina, Martin, Dolný Kubín, Ružomberok, Liptovský Mikuláš, Prievidza
- ✓ Edukácia pacientov
- ✓ Prednášky na Univerzitách tretieho veku a na Akadémiách vzdelávania

- ✓ Zaradenie problematiky do výučby
- ✓ Práce v ŠVOČ
- ✓ Preferencia hlavných zásad prevencie pre všetkých pacientov

Sekundárna prevencia :

- Účinné diagnostické a liečebné metódy
- Včasná diagnostika ohrozených osôb
- Zavádzanie moderných neinvazívnych a invazívnych liečebných metód



Je čas konať!



Prevention