

RISUL CARDIOVASCULAR

Ce înseamnă să fii la risc pentru o boală?

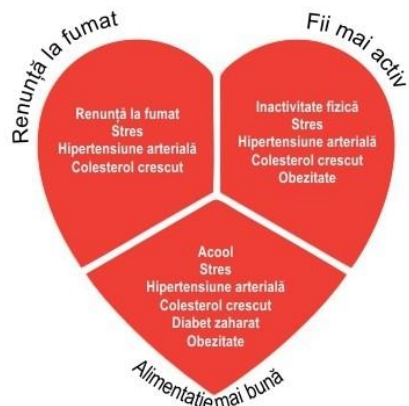
Noțiunea de risc de îmbolnăvire nu spune că ești bolnav acum, ci arată care este șansa de a te îmbolnăvi sau chiar de a deceda de o anumită boală, într-un interval de timp.

Fiind doar o estimare, bazată pe date statistice, poate purta un grad de imprecizie dar îți poate arăta ce poți schimba în felul cum trăiești, pentru a fi mai probabil o persoană sănătoasă.

Riscul poate să fie absolut și în această situație îți va arăta în procente (de ex. 10%) sau cifre (de ex. 1 din 10) care este probabilitatea de a te îmbolnăvi.

Riscul relativ este folosit pentru a te compara pe tine față de o persoană asemenea ție, care nu are factorii de risc la care tu ești expus.

Factorii de risc sunt cei care te expun la riscul de îmbolnăvire. Ei pot fi de exemplu legați de stilul de viață (fumat, sedentarism, consum de alcool), pot fi ereditari sau pot fi legați de anumite boli pe care le ai.



Ce este riscul cardiovascular?

Noțiunea de risc cardiovascular se definește ca fiind probabilitatea de a dezvolta un infarct de miocard sau un accident vascular cerebral într-o perioadă definită de timp, luând în considerație mai mulți factori de risc în mod simultan.

Care sunt factorii de risc cardiovasculari?

Sunt factori dovediți prin studii clinice că favorizează procesul de ateroscleroză. Ei sunt vârsta și sexul (peste 55 de ani la bărbați, peste 65 de ani la femei), ereditatea (rude de gradul I care au suferit de infarct miocardic sau accident vascular cerebral la vârstă tânără), fumatul, sedentarismul, obezitatea, diabetul zaharat, hipertensiunea arterială, nivelul crescut al colesterolului.



Cu cât sunt mai mulți factori de risc cardiovascular cu atât riscul este mai mare.



Cine trebuie să-și evalueze riscul cardiovascular?

Toate persoanele peste 40 de ani sunt sfătuite să-și evalueze riscul cardiovascular.

Dacă faci parte dintr-o familie în care rude de gradul I (bărbat sub 55 de ani sau femeie sub 65 de ani) au avut un infarct de miocard sau un accident vascular, trebuie să-ți evaluezi riscul cardiovascular și sub 40 de ani. În această situație vei cunoaște riscul tău relativ.

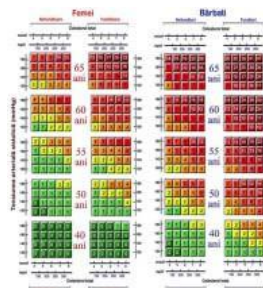
Dacă suferi deja de hipertensiune sau ai boli de inimă medicul te va urmări îndeaproape pentru aceste boli și evaluarea riscului nu se mai face ca la persoanele aparent sănătoase, ci mai detaliat.

Cum se evaluează riscul cardiovascular?

Dacă ai 40 de ani, vei fi invitat la cabinetul medical pentru evaluarea riscului cardiovascular. Vei fi întrebat de istoricul tău personal și de istoricul de familie, privind bolile importante. Medicul va decide atunci cât de aprofundată trebuie să fie evaluarea.

Îți vor fi măsurate greutatea, înălțimea, circumferința abdominală, tensiunea arterială și îți va fi determinat prin testare rapidă (pe loc), dacă este posibil, nivelul colesterolului seric.

Folosind diagrama SCORE medicul va putea estima riscul tău de a deceda de o boală aterosclerotică în următorii 10 ani.



Ce înseamnă rezultatul meu?



Riscul cardiovascular **sub 1%** înseamnă un risc mic de îmbolnăvire. Medicul te va putea sfătui cum să continui să trăiești sănătos.

Riscul cardiovascular **între 1-4%** reprezintă un risc mediu. Medicul te va putea sfătui asupra unor factori de risc, care în timp ți-ar crește riscul de boală.

Riscul cardiovascular **între 5-10%** reprezintă un risc cardiovascular crescut. În această situație medicul te va monitoriza îndeaproape în următoarea perioadă și îți va propune un plan de acțiune pentru modificarea factorilor de risc.

Riscul cardiovascular **peste 10%** reprezintă un risc foarte crescut. Mai probabil, ești deja bolnav și în această situație medicul va acorda toată atenția asupra bolii respective.

Ce am de făcut?

Este important să conștientizezi importanța prevenției și rolul tău esențial în gestionarea propriilor riscuri. Nu omite vizitele programate. Urmează recomandările și schimbă-ți stilul de viață.

Fii un partener activ în păstrarea / îmbunătățirea propriei sănătăți.

Cu ce voi începe schimbarea? Bifați mai jos:

- Renunț la fumat (acesta este pasul cel mai important în reducerea riscului)
- Voi alege o alimentație mai sănătoasă
- Voi reduce grăsimile din dietă
- Voi face mai multe exerciții fizice
- Voi reduce aportul de sare
- Voi consuma mai puțin alcool
- Voi scădea în greutate
- Voi controla mai bine diabetul zaharat (zahărul din sânge)
- Îmi voi verifica mai des tensiunea arterială