

**Dr. Sághi Katalin**

Rendelő cím: 1118 Budapest Gazdagréti tér 5.

Tel.: (1) 501-39-17

Mobil: 06 (20) 488-33-43

E-mail: [drsaghikatalin@sasadmed.hu](mailto:drsaghikatalin@sasadmed.hu)

web: [www.sasadmed.hu](http://www.sasadmed.hu)



---

## **A KOSZORÚÉR-BETEGSÉGEK KOCKÁZATI TÉNYEZŐI**

### **A koszorúér-betegség okozta szívbetege probléma**

A modern nyugati társadalmakban az első számú halálok a koszorúér elváltozások okozta szívbetege. Ez megnyilvánulhat anginás szívpanaszokban, szívelégtelenségben, vagy hirtelen halálban. Az utóbbi években egyre több erőfeszítést tesz az orvostudomány ezek megelőzésére, a kockázati tényezők kiszűrésére, és kiküszöbölésére.

### **Melyek a kockázati tényezők?**

- magas vérnyomás
- dohányzás
- magas koleszterinszint
- cukorbetegség
- elhízás
- testmozgás hiánya
- feszültség
- túlzott alkoholfogyasztás
- családi előzmények

Mindezek a kockázati tényezők növelik az érlemeztesedés kialakulásának valószínűségét, visszatorításuknak haszna nyilvánvaló. A fenti tényezők közül sok egymással is kapcsolatban áll.

### **Magas vérnyomás**

Minél nagyobb a vérnyomás, annál magasabb a kockázat. 40 éves kor fölött évente tanácsos a vérnyomást megmérteni. A vérnyomás normál értéke 140/90Hgmm alatt van.

### **Dohányzás**

Kétséget kizáróan bizonyították, hogy a dohányzás növeli a szívbetege kialakulásának kockázatát. A koszorúér-betegség okozta halálozás 70%-kal magasabb dohányosokban, mint nem dohányzóknak, erős dohányosok esetén pedig ez a szám a 200%-ot is elérheti. Minél több cigarettát szív el valaki naponta, a kockázat annál magasabb. A szívbetege kockázata a dohányzást abbahagyóknak csökken.

### **Magas koleszterinszint**

Biztosnak tekinthető, hogy a magas koleszterinszint és a szívrohamok között kapcsolat áll fenn. A koleszterinszint emelkedését az okozza, hogy az érintett egyén étrendjében jóval több a telített zsír, mint a többszörösen telítetlen. Az ajánlások szerint minden erőfeszítést meg kell tenni, hogy a koleszterinszint felnőtt emberben 5,2mmol/l alatt legyen. Ezt megfelelő étrenddel, vagy ha szükséges, gyógyszeres kezeléssel lehet elérni.

**Dr. Sághi Katalin**

Rendelő cím: 1118 Budapest Gazdagréti tér 5.

Tel.: (1) 501-39-17

Mobil: 06 (20) 488-33-43

E-mail: [drsaghikatalin@sasadmed.hu](mailto:drsaghikatalin@sasadmed.hu)

web: [www.sasadmed.hu](http://www.sasadmed.hu)



---

**Feszültség és szívrohamok**

Mai életmódunk megterhelése is kockázati tényezőnek tekinthető. Ezt bizonyítja, hogy a nyugati társadalomba beilleszkedő, illetve eredeti környezetükben üzletirányító szerepet betöltő ázsiaiak körében (kikben egyébként igen ritka a szívroham) erősen emelkedik a szívrohamok gyakorisága. Mérlegelje, hogyan csökkentheti saját életében a feszültséget, folyamodjék lazítóprogramokhoz, például a meditációhoz, vagy az autogén tréninghez.

**A kockázati tényezők jelentősége**

A legtöbb kockázati tényező a többivel is kölcsönösen függő kapcsolatban van, ha kettő, vagy több egyszerre áll fenn, egymás kedvezőtlen hatását megsokszorozzák. Orvosával beszélheti meg leginkább a fennálló kockázat mértékét, és a teendőket.

**Életmódbeli szabályok**

- Ne dohányozzon
- Alkoholt csak igen kis mértékben, vagy egyáltalán ne fogyasszon
- Tartsa fenn ideális testsúlyát
- Mellőzze a telített zsírsavak fogyasztását
- Mozogjon rendszeresen
- Végezzen lazítógyakorlatokat

**Figyelem!** A koszorúér-betegségre hajlamosító tényezők egyéb érbetegségek kockázatát is növelik, ilyen például az agy ereinek megbetegedése, vagy az alsó végtagok érzékszervei!

Dr. Sághi Katalin  
házi orvos