

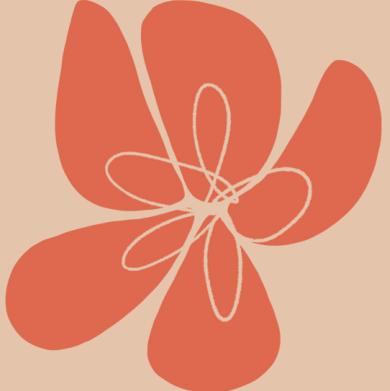
Svjetski Dan Menopauze

18. listopada 2023



International **IMS**
Menopause Society

menopause
info



Kardiovaskularne bolesti:

što žene trebaju znati

Opća je percepcija da je rak dojke na prvome mjestu kao uzrok smrtnosti i invaliditeta u žena. U stvarnosti, to je kardiovaskularna bolest. Broj slučajeva kardiovaskularnih bolesti je visok. I nastavlja rasti.

Boljim informiranjem o uzrocima i utjecajima kardiovaskularnih bolesti na zdravlje možete poduzeti korake za smanjenje rizika. Evo što svaka žena treba znati...



?Što su kardiovaskularne bolesti?

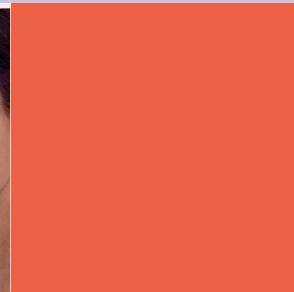
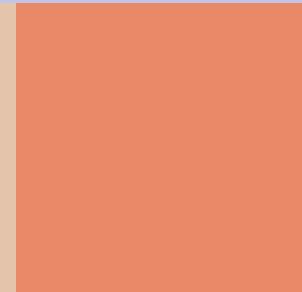
Sintagma „kardiovaskularna bolest“ zapravo pokriva široku paletu poremećaja, uključujući bolest koronarnih arterija, začepljenje ili grč arterija koje dovode krv u vaše srce. To onemogućuje pravilno hranjenje srca i tada možete osjetiti simptome kao što su bol/težina u prsim ili otežano disanje, stanje poznatije kao angina pektoris. Ako se bolest ne kontrolira, posljedice mogu biti fatalne - srčani udar.

Postoje i druge vrste kardiovaskularnih bolesti. Kongestivno zatajenje srca sve je češće kod žena. Tada vaše srce ne može dovoljno učinkovito pumpati krv pa se ona počinje nakupljati u vašim plućima i nogama, zajedno s drugim tjelesnim tekućinama. Kongestivno zatajenje srca često je uzrokovano koronarnom bolešću, visokim arterijskim tlakom ili dijabetesom, kao i drugim, manje uobičajenim čimbenicima. Ako imate kongestivno zatajenje srca, možete osjetiti umor i otežano disanje uz oticanje stopala i nogu, osobito tijekom vježbanja ili kretanja.

Prolazne ishemijske epizode (TIA): i moždani udar također su oblici kardiovaskularnih bolesti. To su iznenadni događaji koji mogu dovesti do niza simptoma uključujući promjene u vidu ili govoru, slabost lica, ruku ili nogu, ili do osjećaja zbumjenosti.

Zašto su kardiovaskularne bolesti u porastu kod žena?

Sve više žena, osobito mlađih, ima visok arterijski tlak, pati zbog pretilosti ili dijabetesa. To dovodi do porasta kardiovaskularnih bolesti u starijih, ali i mlađih žena. Razumijevanjem različitih čimbenika rizika možete poduzeti korake kako biste smanjili rizik za obolijevanje od kardiovaskularnih bolesti. Ranija akcija, manji rizik!



Veza između reproduktivnih čimbenika i kardiovaskularnih bolesti

Postoji još jedan važan dio slagalice koga žene moraju biti svjesne. Nedavno je otkriveno da reproduktivna iskustva žene tijekom života (uključujući menstruaciju, trudnoću, liječenje raka dojke i menopauzu) mogu utjecati na njezin rizik za razvoj kardiovaskularnih bolesti u budućnosti. Sviest o tome može pomoći u određivanju vašega individualnog rizika.

Utjecaj menstruacije: Ako žena započne menstruirati dok je vrlo mlada ili ima povijest izostanka ili neredovitih menstrualnih ciklusa (primjerice kod sindroma policističnih jajnika), to može u kasnijem životu dovesti do povećanog rizika za kardiovaskularne bolesti.

Utjecaj komplikacija u trudnoći: Komplikacije tijekom trudnoće ili ubrzo nakon poroda, uključujući visoki arterijski tlak, mogu povećati izglede za razvoj srčanih bolesti.

Utjecaj liječenja raka dojke:

Različite metode liječenja raka dojke (kemoterapija, zračenje, lijekovi za snižavanje estrogena) mogu dovesti do oštećenja kardiovaskularnog sustava, odnosno povećati rizik za zatajenje srca i začepljenje koronarnih arterija.

Utjecaj menopauze:

Ako menopauza nastupi rano (prije 45. godine), ili u dobi koja se smatra preuranjrenom (prije 40. godine), to može ubrzati mogući razvoj kardiovaskularnih bolesti. Međutim, menopauza u prosječnoj dobi od 51 godine može dovesti do povećanog rizika od razvoja bolesti. Ako nema kontraindikacija, hormonsko liječenje u menopauzi je dobrodošlo, posebno za žene s preuranjrenom i ranom menopauzom, i preporučuje se za smanjenje rizika od srčanih bolesti.



Kako smanjiti rizik za kardiovaskularne bolesti

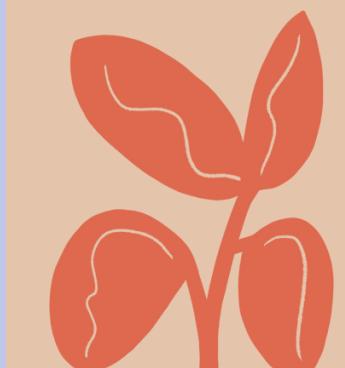
Iako postoji nekoliko iznimaka, u većini slučajeva, ako uspijete rano identificirati čimbenike rizika i poduzeti proaktivne korake, možete izbjegići razvoj kardiovaskularnih bolesti - srčani udar, zatajenje srca i moždani udar.

Za održavanje dobrog kardiovaskularnog statusa najvažnija je odluka o prakticiranju zdravih životnih navika. Pet najvažnijih čimbenika životnog stila su:

- Ne pušiti
- Redovita tjelesna aktivnost
- Zdrava prehrana
- Održavanje primjerene tjelesne težine
- Dovoljno sna

Ako te navike uključite u svoju svakodnevnicu, možete očekivati značajnu korist za svoje zdravlje. Rezultati velikog broja studija pokazali su da je zdravim navikama moguće produljiti životni vijek za čak 14 godina. Uz dobar kardiovaskularni profil možete očekivati i dobre učinke na razinu arterijskog tlaka, kolesterola i šećera u krvi. U nekim slučajevima možda će vam trebati lijekovi koji će pomoći da postignete željene rezultate.

Razgovarajte sa svojim liječnikom o tome.



Korak po korak do boljeg kardiovaskularnog zdravlja

Prvi korak je prepoznati da je zdravlje kardiovaskularnog sustava glavni prioritet. Razgovarajte sa svojim liječnikom i zamolite ga da procijeni vaš osobni rizik za razvoj kardiovaskularnih bolesti. Obavezno ga obavijestite o svome menstrualnom ciklusu, trudnoći i povijesti menopauze kako biste mogli izgraditi dobru strategiju.

Zatim poduzmite proaktivne korake kako biste smanjili rizik.

1. Donesite pozitivne odluke

ostavite cigarete

redovito prakticirajte tjelesne aktivnosti

zdravo se hranite

održavajte tjelesnu težinu u granicama normale za vašu visinu (indeks tjelesne mase)

spavajte dovoljno

2. Identificirajte i liječite medicinske rizike

U suradnji sa svojim liječnikom poduzmite korake za poboljšanje:

arterijskog tlaka

razine šećera u krvi

razine kolesterola u krvi

3. Obavijestite svog liječnika o vašoj reproduktivnoj povijesti, pogotovo ako vaša anamneza uključuje

neredovite menstrualne cikluse

komplikacije u trudnoći

liječenje raka dojke

ranu ili preranu menopazu

Podaci o vašoj reproduktivnoj povijesti pomoći će liječniku u prepoznavanju vašeg rizika za kardiovaskularne bolesti.

Jeste li znali...?

Prema podacima Svjetske federacije za srce, više od trećine (35%) smrti žena svake godine je uzrokovano kardiovaskularnim bolestima. To je više od 13 puta više od smrti uzrokovanih rakom dojke. Poduzimanje pozitivnih koraka moglo bi smanjiti rizik za razvoj kardiovaskularnih bolesti i poboljšati vašu kvalitetu života.

„Kardiovaskularni rizik je rezultat cjeloživotnih okolnosti i navika, ali menopauza predstavlja ključnu prekretnicu u životu žene koja daje priliku da procijenite i učinite sve što možete za svoje kardiovaskularno zdravlje.“

PROFESSOR CYNTHIA STUENKEL

Odricanje od odgovornosti

Podaci navedeni u ovom letku možda nisu relevantni za svaku osobu i zato o njima uvijek treba razgovarati s liječnikom. Sadržaj letka je isključivo informativne prirode. Međunarodno društvo za menopauzu ne prihvata odgovornost za bilo kakvu štetu, bez obzira na njen uzrok, bilo kojoj osobi koja djeluje ili se suzdržava od preporuka navedenih u ovom letku.

Svjetski Dan Menopauze

2023

Postanite
član danas!



www.menopauseinfo.org



International **IMS**
Menopause Society

menopause
Info



Autorska prava pridržava
Međunarodno društvo za
menopauzu 2023

www.imsociety.org