

## A TÚLSÚLY ÉS A MOZGÁSHIÁNY VESZÉLYES BETEGSÉGEK JELENTŐS KOCKÁZATI TÉNYEZŐJE

# Szívinfarktus – nincs idő a várakozásra

A szív- és érrendszeri betegségek több áldozatot szednek Magyarországon, mint valamilyen más betegség, baleset és más halálok együttesen. Szakembert kérdeztünk a megelőzésről és a kezelési lehetőségekről.

**CSONGRÁD MEGYE**  
KISS ANNA

A Szív Világszövetsége kezdeményezésére 2000 óta a világon mindenütt egyszerre rendezik meg a szívünk napját, amelyhez hazánk az első évtől kezdve csatlakozott. Idén a nap alkalmából a Magyar Kardiológusok Társasága arra figyelmeztet, hogy nincs idő várakozni, hiszen a szívinfarktus bármikor bekövetkezhet. Évente 20-25 ezer ember kap szívinfarktot hazánkban, tavaly 5550 életet követelt. En-

pontjában évente mintegy 800 beteget kezelünk szívinfarktus miatt. Hála az egyre egészség tudatosabb életmódnak, a korszerű gyógyszeres kezeléseknek, valamint az elzáró koszorúér megnyitását célzó modern eszközös terápiáknak, a szívinfarktus okozta halálozások száma az elmúlt évtizedekben közel felére csökkent, ennek ellenére elszomorító tény, hogy Magyarországon továbbra is háromszorosa az infarktus-halálozás a 65 évnél fiatalabb betegek körében az európai átlaghoz képest – részletezte.

### A minél korábbi felismerés a szövődmények kialakulásának veszélyét is csökkenti.

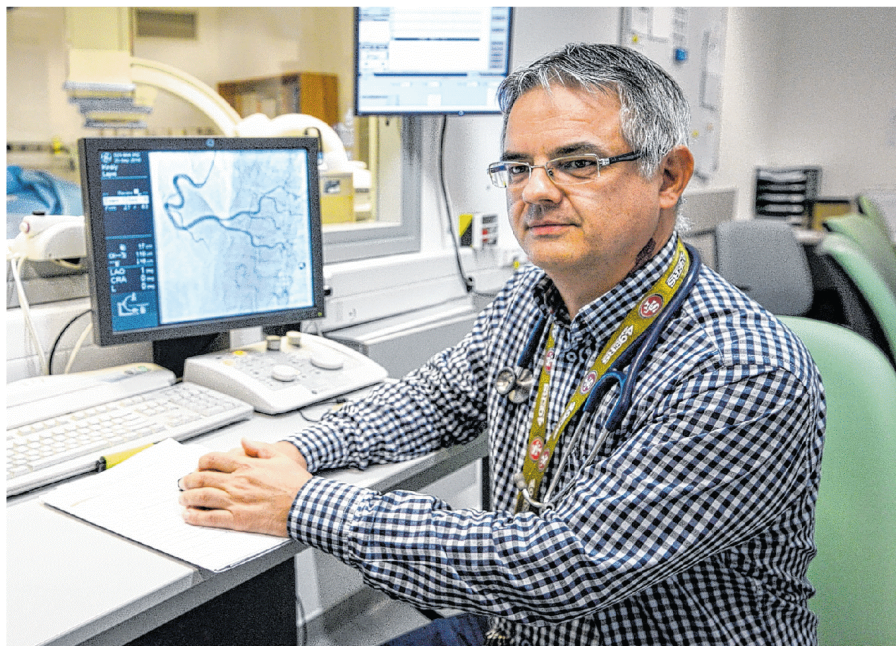
nek kapcsán beszélgettünk Sepp Róberttel, a II. sz. Belgyógyászati Klinika és Kardiológiai Központ megbízott vezetőjével. Azt mondja, a halálozások több mint felét a szív- és érrendszeri betegségek teszik ki.

### 800 BETEG A SZEGEDI KLINIKÁN

– Ezek között kiemelendő a szívizominfarktus, más szóval szívroham, amely a szívvel ellátó koszorúér elzáródása következtében kialakuló szívizomhalált jelent. Igen súlyos, a korszerű kórházi kezelések ellenére is az esetek 8 százalékában halálos kórhág. A Szegedi Tudományegyetem Kardiológiai Köz-

### A NŐK ÉRINTETTEBBEK

A közvélemény szerint a szív- és érrendszeri betegségek elsősorban a középkorú férfiakat érintik, azonban a szakember tájékoztatása szerint az elmúlt években egyre több az idős, illetve a női beteg. Ezt magyarázza részben öregedő társadalmunk, azon belül is a nők várható hosszabb élettartama. Továbbá az elmúlt évtizedekben a nők körében is egyre elterjedtebbé váló klasszikus rizikófaktorok, mint a dohányzás, a stressz, a túlsúly és a cukorbetegség. Szintén fontos tényező a menopauza után az ösztrogén védő hatásának csökkenése is. Míg a férfiaknál a típusos mellkasi fájdalom a jellemző, addig a höl-



Sepp Róbert: A halálozások több mint felét a szív- és érrendszeri betegségek teszik ki. FOTÓ: KARNOK CSABA

gyeknél, időseknél infarktus felladás, szédülés, izzadás, általános gyengeség képében jelenhetnek meg.

### HOGYAN ELŐZHETJÜK MEG A BAJT?

Sepp Róberttel megtudtuk, vannak olyan rizikófaktorok, amelyeket nem tudunk érdemben befolyásolni, mint például a nemünk vagy az életkorunk, ugyanakkor a testsúlyra, a vérnyomásra vagy koleszterin-értékre hatásunk lehet. – A táplálkozási szokások jelentősen befolyásolják a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát,



Törekedni kell a zöldségekben, gyümölcsökben és halban gazdag étrendre. FOTÓ: DREAMSTIME

ezért törekedni kell a teltett zsírsavakban szegény, teljes kiőrlésű gabonából készült termékekben, zöldségekben, gyümölcsökben és halban gazdag étrend fogyasztására. Ötven év felett a vérzsírértékek vizsgálata is szükséges. Az ülő életmód és a fizikai inaktivitás a világ népességének több mint felét érinti, azonban heti 150 perc mérsékelt intenzív testmozgás vagy 75 perc magas intenzitású testmozgás vagy ezek kombinációja jelentősen csökkenti a szívbetegségek rizikóját – magyarázza. Mint kiderült, az emelkedett vérnyomás a szív- és érrendszeri betegségek fő rizikófaktor, ezért a vérnyomás 140/90 Hgmm-es érték alatt tartandó, ennek eléréséhez kombinált kezelés és életmódváltás kell. A közelmúltban történt vizsgálatok azt mutatták, hogy a cukorbetegségben szenvedő betegekben a megfelelő kezeléssel a szív-érrendszeri infarktus jelentősen csökkenthető. A legköltséghatékonyabb megelőzés a dohányzásmentesítés.

hasunkba. A fájdalomhoz gyakran légszomj, izzadás, ájulás, hányinger, hányás, hálálfelelem társulhat. – Ha ezek a panaszok 5 percnél hosszabban tartanak, akkor feltétlenül kérjük telefonon a mentőszolgálat segítségét, hogy haladéktalanul orvosi segítséghez jussunk és indo-

szívműködést kísérő elektromos változásokat regisztrálja és ábrázolja. Amennyiben teljes koszorúér-elzáródásra van gyanú, a betegnél haladéktalanul szívkatéteres vizsgálatot kell végezni. Az elzáró koszorúér szívkatéteres módszerrel történő kinyitásban túl fontos a vérrög kialakulásának gyógyszeres gátlása is – tudtuk meg Sepp Róberttől. Hozzátette, a már kialakult szívizomelhalás mértékét gyógyszeres terápiával lehet csökkenteni.

### ELKESERÍTŐ SZÁMOK

**5550**  
életet

követelt a szívinfarktus.

kolt esetben akár életmentő szakszerű ellátásban részesüljünk – figyelmeztet a tanszék vezető egyetemi docens.

### KEZELÉSI LEHETŐSÉGEK

A minél korábbi felismerés és kezelés nemcsak a beteg életét mentheti meg, hanem a szövődmények kialakulásának veszélyét is jelentősen csökkenti. – A szívinfarktus diagnosztizálása, esetleges egyéb kórképek kizárása már az első betegellátás helyszínén megkezdődik, ennek az első és legfontosabb eszköze az EKG vizsgálat, amely a

### AMIKOR MÁR ORVOS SZÜKSÉGES

A legfontosabb tünet a szorító, nyomó jellegű mellkasi fájdalom a szegycsontunk környékén, amely kisuigározhat karunkba, vállunkba, hátunk-



A napi rendszerességű kocogás és séta is segít a megelőzésben. FOTÓ: DREAMSTIME