



Ljubljana, 23. september 2024

**SVETOVNI DAN SRCA, 29. 9. in
SVETOVNI DAN OZAVEŠČANJA O DRUŽINSKI HIPERHOLESTEROLEMIJI, 24.9.**

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je na novinarski konferenci združilo sporočili za javnost ob Svetovnem dnevu srca in ob Svetovnem dnevu ozaveščanja o družinski hiperholesterolemiji. Bolezni srca in ožilja so najpogostejši povzročitelj smrti na svetu. Letno zaradi teh bolezni, ki vključujejo tudi srčni infarkt, možgansko kap, srčno popuščanje, prezgodaj umre 20,5 milijona ljudi po vsem svetu.

Prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za srce, UKC Ljubljana, je povedal, da je v sodelovanju s Svetovno zvezo za srce (World Heart Federation) Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije letos že petindvajseto leto organiziralo aktivnosti ob **Svetovnem dnevu srca** v Sloveniji. Po Sloveniji bo društvo s svojimi podružnicami pripravilo številne zdravstveno preventivne dejavnosti, ki se jim lahko pridruži vsak (www.zasrce.si).

Geslo letošnjega Svetovnega dneva srca je: S ♥ V AKCIJO

Srčno-žilne bolezni so vodilni vzrok smrti in obolevnosti odraslih v razvitem svetu. Po zadnjih dostopnih podatkih so leta 2022 bolezni obtočil povzročile 32% vseh smrti v Sloveniji ali 7.120 umrlih. Je pa pri vrednotenju teh podatkov potrebno upoštevati, da je vpliva COVID-a povzročil, da je delež smrti zaradi bolezni obtočil »lažno« podcenjen (infekcijskim boleznim je bilo tega leta pripisanih 12% smrti, med tem ko je bil njihov delež v »običajnih« letih bistveno nižji – manj kot 1%). Sočasno je bilo zaradi srčno-žilnih bolezni tega leta potrebnih kar 148.867 obravnav v specialističnih kardioloških ambulantah, vsak dan pa je bilo zaradi njih na bolniški odsotnosti 1.994 oseb. Kar 32% oseb s sladkorno boleznijo tipa 2 ima aterosklerotično žilno bolezen, ki je prevladujoči vzrok bolezni obtočil pri osebah s sladkorno boleznijo tipa 2. Kljub sodobnim terapijam ostajajo srčno-presnovni dejavniki tveganja nezadostno obvladani, zato je pomembno skrbeti za zdrav življenjski slog in redno spremljati raven krvnega sladkorja, telesno težo, maščobe v krvi ter krvni tlak. Zdrav način življenja in zgodnje obvladovanje kardiometabolnih dejavnikov tveganja lahko odloži pojav oz. upočasni napredovanje srčno-žilnih bolezni. Zato je priporočljivo, da skrbimo za zdrav življenjski slog ter da smo pozorni na ustrezno urejenost krvnega sladkorja, telesne teže, krvnega tlaka ter maščob v krvi.

Ne smemo pa pozabiti tudi na pogosto spregledan, a zelo pomembna dejavnika ogroženosti in sicer na stres in duševno zdravje. Naj ob tem samo spomnim na t.i. »sindrom zlomljenega srca« (broken heart syndrome). To stanje je podobno akutnemu srčnemu infarktu le da ga ne povzroči zamašitev koronarnih arterij. Nevarnost za smrtni zaplet pa je celo večji kot pri srčnem infarktu. Tesno je povezan z intenzivnim čustvovanjem ali stresom. Domneva se, da naj bi imeli pomembno vlogo pri tej bolezni t.i. stresni hormoni (npr. adrenalin), po drugi strani pa bi bilo lahko to stanje povezano z motnjami pri uravnavanju čustev. Pri bolnikih po preboleli možganski kapi pride neredko tudi do srčnega popuščanja. Akutna nevrološka poškodba (npr. subarahnoidalna krvavitev, možganska kap) sproži dokaj pogosto srčne zaplete, kot so motnje srčnega ritma in srčno popuščanje. Zdi se, da tak dogodek sproži vnetno dogajanje, kar je znan pospeševalec ateroskleroze. Poškodba centralnega živčnega sistema vpliva tudi na povečanje telesne mase in povzroča motnje spanja, to pa sta pomembna dejavnika tveganja za srčno-žilne bolezni. Dokazali so tudi motnje v povezavah med živčnim in prebavnim sistemom, kar bi lahko porušilo ravnovesje mikrobov v črevesju in posledično prispevalo k negativnim kardiovaskularnim in kognitivnim učinkom. Znano je, da če nekaj vpliva na srce, lahko vpliva tudi na um in nasprotno. Tako slabo duševno zdravje negativno vpliva na zdravje srca, vendar pa je tudi res, da lahko pozitivno duševno zdravje pomaga zmanjšati tveganja in izboljšati zdravje srca. Vse več je kliničnih dokazov, da zdravje srca in ožilja vpliva na kognitivno zdravje, kar kaže na to, da se preventivna prizadevanja z enega prenašajo na drugega. Nova odkritja o pomenu preventive

bi morala spodbuditi bolj zdravo staranje in omogočiti bolj prilagojeno nego in na koncu celo zmanjšanje stopnje demence. Ne smemo pozabiti na to, da npr. zmerna vsakodnevna telesna dejavnost izboljša kvaliteto spanja (nespečnost oz. slaba kvaliteta spanca je pomemben pospeševalnik depresije in tudi srčno-žilnih bolezni), izboljša se tudi počutje, lažje se obvlada stres pa tudi prekomerna prehranjenost/debelost. K vsem tem ugodnim učinkom pomembno prispeva tudi zdrav način prehranjevanja (v sklop tega spada tudi redno prehranjevanje, za katerega si je potrebno vzeti čas – hitro prehranjevanje je dokazano škodljivo in pospešuje debelost in srčno-žilne bolezni). Ti dve aktivnosti pa sta, poleg nekadilstva, temelj vsake preventivne dejavnosti.

Dr. Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med., spec. kardiologije in vaskularne medicine, ZD Domžale Srčno popuščanje je zelo pogosta kronična bolezen, ki prizadane 4% celotne populacije, ter kar 11% ljudi, starejših od 65 let. Nastopi, ko opešano srce ne more prečrpati dovolj krvi, da bi zadostilo potrebam celotnega organizma. Srčno popuščanje prepoznamo na podlagi kliničnih znakov in simptomov, kot so otekanje, težka sapa (zadihanost) pri naporu in v ležečem položaju, utrujenost ter slabša telesna zmogljivost. Pri postavitvi diagnoze si pomagamo še z ultrazvokom srca in z določitvijo NT- proBNP. Gre za laboratorijsko preiskavo, ki je od letošnjega leta širše dostopna, saj lahko posameznika napoti na odvzem krvi tudi izbrani osebni zdravnik. Kadar izmerimo zvišan NT- proBNP, je vsekakor potrebno misliti na diagnozo srčnega popuščanja. NT - proBNP določamo tudi v naši Posvetovalnici za srce na Dalmatinovi ulici 10 v Ljubljani.

Zgodnja diagnoza srčnega popuščanja je izjemno pomembna, saj lahko z ustreznim zdravljenjem pomembno vplivamo na prognozo teh bolnikov. Veliko prelomnico v zdravljenju srčnega popuščanja predstavljajo zdravila iz skupine SGLT-2 zaviralcev, ki so bila v osnovi razvita za zdravljenje sladkorne bolezni, vendar so kasnejše raziskave pokazale, da upočasnijo napredovanje srčnega popuščanja in zmanjšajo tudi število hospitalizacij zaradi te bolezni. Slednje velja tako za bolnike s sladkorno boleznijo kot tiste brez nje. Zdravila iz skupine SGLT- 2 zaviralcev so pri nas dostopna vsem bolnikom, ki jih potrebujejo.

Srčno popuščanje je resna bolezen, ki pomembno zmanjša kakovost življenja in lahko vodi v hude zaplete. Zaradi srčnega popuščanja v Sloveniji vsako leto potrebuje bolnišnično zdravljenje okrog 6000 ljudi. Letna umrljivost pri bolnikih s srčnim popuščanjem je okrog 8%, pri napredovalih oblikah še višja.

Srčno popuščanje praviloma vodi tudi v okvare drugih organov, saj so ti medsebojno povezani. Pri 40-50% bolnikov s srčnim popuščanjem pride do okvar ledvic, čemur strokovno rečemo kardiorrenalni sindrom. Zaradi opešanega srca je namreč moten tudi pretok krvi skozi ledvice, s tem pa je okrnjeno tudi njihovo delovanje. Pri napredovalem srčnem popuščanju zaradi zastajanja tekočine v telesu prihaja tudi do okvar jeter. Z ustreznim in pravočasnim zdravljenjem srčnega popuščanja tako ne vplivamo ugodno samo na srce, ampak varujemo tudi druge organe. Pri tem so pomembna tudi že omenjena zdravila iz skupine SGLT- 2 zaviralcev, ki neodvisno od ugodnega vpliva na srce upočasnijo tudi slabšanje ledvičnega delovanja

V zadnjih letih veliko pozornosti usmerjamo v ozaveščanje prebivalstva o srčnem popuščanju, saj je prvi korak pri postavitvi diagnoze, da ob težavah poiščemo ustrezno zdravniško pomoč. Še posebej morajo biti na to pozorni ljudje s tistimi boleznimi in stanji, ki predstavljajo dejavnike tveganja za srčno popuščanje: predvsem torej tisti z arterijsko hipertenzijo, sladkorno boleznijo in koronarno boleznijo ter tudi posamezniki s prekomerno telesno težo.

Izr. prof. Urh Grošelj, dr. med., iz KO za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, Pediatrična klinika, UKC: 24. septembra pa obeležujemo tudi **Svetovni dan ozaveščanja o družinski hiperholesterolemiji (DH)**.

DH je najpogostejša dedna, življenje ogrožujoča presnovna motnja, za katero je značilna povišana vsebnost »slabega« holesterola v krvi (LDL). Ocenjujemo, da ima družinsko hiperholesterolemijo 1 na vsakih 300 oseb - v Sloveniji skupaj okoli 7000 ljudi. Večina njih pa se tega ne zaveda, kar lahko resno ogroža njihovo zdravje in življenje. Po nekaterih podatkih oseba z DH - v kolikor je neprepoznana in nezdravljena - izgubi v povprečju kar 16 let življenja. Moški z DH brez zdravljenja pogosto doživljajo srčne infarkte pred 55-im letom starosti, ženske pred 60-im letom. DH pa je mogoče z ustreznim in pravočasnim zdravljenjem obvladovati, ter s tem na dolgi rok normalizirati povečano srčno-žilno obolevnost in umrljivost pri teh osebah. Zato je pomembno, da zgodaj, idealno že v otroškem obdobju, odkrivamo DH, ker jo le tako lahko pravočasno zdravimo. Glede na dominanten vzorec dedovanja ima vsak otrok z DH enega od staršev, ki ima isto tudi DH; skoraj v vseh primerih je to tisti z višjo vrednostjo holesterola LDL. V kolikor pa ima DH starš obstaja 50 % verjetnost za vsakega od otrok, da bo podedoval DH. DH ima v povprečju polovica bratov ali sester vsakega

posameznika z DH. V kolikor najdemo prvi primer DH v družini je zelo smiselno, da si dajo vrednost holesterola preveriti vsaj še vsi krvni sorodniki prvega in drugega dednega reda tega posameznika. Pomembno je, da se o tem pogovarjate odkrito znotraj vsake družine v kateri je že prepoznana DH, saj s tem lahko rešite življenje kateremu od svojih sorodnikov. Ključna je torej družinska obravnava DH.

Dodatne informacije:

prim. Matija Cevc, dr. med.: matija.cevc@kclj.si

Tjaša Vižintin Cuderman, dr. med.: t_vizintin@yahoo.com

izr. prof. Urh Grošelj, dr. med.: urh.groselj@kclj.si

Svetovni dan srca 2024, OSREDNJA PRIREDITEV, v soboto, 28.9. od 10. do 13. ure na Prešernovem trgu v Ljubljani

Promocija skrbi za zdravje, zdravega načina življenja bo tudi letošnje vodilo aktivnosti ob svetovnem dnevu srca, še posebej ob priložnosti OSREDNJE PRIREDITVE v Ljubljani, v soboto, 28.9. od 10. do 13. ure, na Prešernovem trgu, na dan pred svetovnim dnevom srca:

Na Prešernovem trgu bodo stojnice z mnogimi koristnimi zdravstveno – informativnimi gradivi, ki jih boste lahko vzeli s seboj in v miru prebrali, medicinska ekipa Društva za srce vam bo svetovala, izmerila vsebnost trigliceridov, holesterola in sladkorja v krvi, krvni tlak z atrijsko fibrilacijo, srčni utrip, saturacijo, meritev gleženjskega indeksa. Na trgu bodo potekale različne zanimive aktivnosti, kot so prikaz temeljnih postopkov oživljanja, hodeči nogomet in druge. Prireditev bo okoli 11. ure obiskal tudi župan Mestne občine Ljubljana, Zoran Janković.

V noči iz 28. na 29. september bo ob svetovnem dnevu srca simbolično, rdeče osvetljeno Tromostovje.

Vabljeni!