

Érszűkület

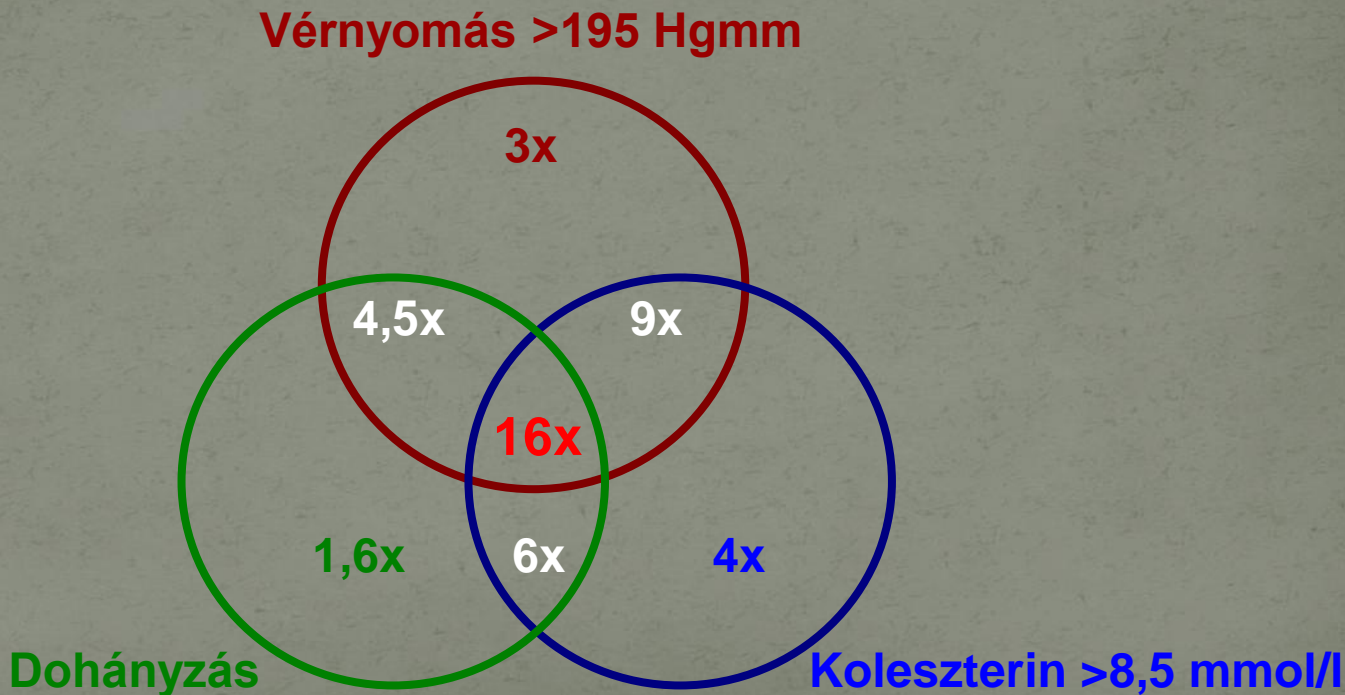
Kockázati tényezők, kockázati csoportok, önsegítés



Milyen tényezők hajlamosítanak érszűkületre?

- Dohányzás
- Magasvérnyomás
- Emelkedett koleszterinszint
- Cukorbetegség
- Túlsúly
- Mozgásszegény életmód
- Családi hajlam – főként fiatalkori érbetegség esetén

Hányszorosára emelkedik a szívinfarktus kockázata több rizikófaktor esetén?



Kockázatbesorolás

Kategória	Igen súlyos, akár halálos infarktus kockázata 10 éven belül
Igen nagy kockázati kategória	>15%
Nagy kockázati kategória	>10%
Érrendszeri tünetektől mentes nagy kockázatú állapot	5-10%
Közepes kockázati kategória	1-5%
Kis kockázati kategória	<1%

Ön melyikbe tartozik?

Javasolt szűrővizsgálatok (kockázattól függően)

- Rendszeres vérnyomásmérés
- Vérvizsgálat
- EKG
- Nyaki ultrahang
- Szívultrahang
- Terheléses EKG
- Alsó végtagi érvizsgálat

Önsegítés

- Ne dohányozzék!
- Szeszes italt igen kis mennyiségben vagy egyáltalán ne fogyasszon!
- Tartsa fenn ideális testsúlyát!
- Mellőzze telített zsírok fogyasztását - mediterrán étrend!
- Mozogjon rendszeresen!
- Végezzen lazítógyakorlatokat!
- Járjon rendszeresen szűrővizsgálatokra!

Összeállította: Dr. Cserni István

Copyright 2013. Cserni-Med Bt.

