

## BOLEZNI SRCA IN OŽILJA (KARDIOLOGIJA)

- **24-URNI HOLTER EKG** – 24-urno snemanje električne aktivnosti srca. Preiskava ni boleča niti neprijetna. Namen preiskave je: odkriti nenormalnosti srčnega ritma, ki ga z običajnim EKG-jem ne uspemo zaslediti, spremljati delo srčnega spodbujevalnika in ugotavljati učinke zdravil na srčni utrip. Preiskavo opravljajo kardiologi v svojih ambulantah. Napoti vas lahko vaš osebni zdravnik ali kardiolog.
- **24-URNO MERJENJE KRVNEGA TLAKA/HOLTER KRVNEGA TLAKA** – Merjenje krvnega tlaka z merilcem z nadlahtno manšeto, ki ga imate nameščenega 24 ur. Z meritvijo želi zdravnik pridobiti podatke o vrednosti vašega krvnega tlaka podnevi in ponoči. Aparat vam bo namestila medicinska sestra, preiskavo lahko opravite v nekaterih ambulantah družinskega zdravnika, v kardiološki ambulanti ali v bolnišnici. Napoti vas lahko vaš osebni zdravnik ali kardiolog.
- **ADHERENCA, KOMPLIANCA** – Jemanje zdravil in natančno sledenje navodilom za zdravljenje, torej dosledno upoštevanje vsega, kar ste se dogovorili z zdravnikom ali farmacevtom glede jemanja predpisane terapije (čas, način in trajanje jemanja) in spreminjanja življenjskih navad (npr. več telesne aktivnosti, manj vnosa soli, opustitev kajenja in drugi ukrepi glede na vaše stanje ali bolezen).
- **ANAMNEZA** – Podatki o bolniku, ki jih zdravnik pridobi s postavljanjem specifičnih vprašanj vam ali osebam, ki vas poznajo. Tako zdravnik prepozna simptome, kar mu pomaga pri postavitvi pravilne diagnoze in izbiri ustreznega načina zdravljenja. Zdravnik želi z vprašanji pridobiti zlasti naslednje podatke: ime, priimek, starost, poklic, glavni zdravstveni problem, zdravstveno stanje v preteklosti (bolezni, operacije ...), podatki o posameznih organskih sistemih, podatki o vaši družini, podatki o vaših otroških boleznih, vaš socialni status in življenjske razmere, vaše razvade (kajenje, alkohol ...), zdravila, ki jih jemljete, in alergije.
- **ANGINA PEKTORIS** – Bolečina v prsnem košu. Občutek stiskanja, nelagodja ali pekoče bolečine v prsnem košu, ki se pogosto razširi v levo roko ali vrat, se ponavlja, običajno ob naporu ali razburjenju, lahko tudi v mirovanju. To se zgodi, ko nek del vašega srca ne dobi dovolj krvi in kisika. Pogosto je to simptom bolezni žil, ki prehranjujejo srce (koronarnih arterij).
- **ANTIHIPERTENZIVI** – Zdravila za zniževanje visokega krvnega tlaka, ki vključujejo različne vrste zdravil. Zdravila se lahko jemljejo samostojno ali v kombinaciji dveh ali več zdravil za doseganje ciljnih vrednosti krvnega tlaka. Več o zdravljenju, ki so vam predpisana za zdravljenje visokega krvnega tlaka, lahko izveste pri svojem zdravniku ali farmacevtu.
- **ARITMIJA** – Motnja oz. neenakomernost srčnega ritma. Ta izraz vključuje: pospešen srčni utrip (tahikardija – več kot 100 utripov v minuti), počasen srčni utrip (bradikardija – manj kot 60 utripov v minuti) ali nereden srčni ritem. Srčni utrip ali pulz je tretja številka pri elektronskih merilnikih krvnega tlaka, normalne vrednosti so med 60 in 100 utripov na minuto.
- **ARTERIJSKI/KRVNI TLAK, ARTERIJSKA HIPERTENZIJA, OPTIMALEN KRVNI TLAK** – Krvni tlak pomeni pritisk na stene krvnih žil. Idealen (optimalni) krvni tlak pomeni vrednost sistoličnega tlaka 120 mmHg ali manj, diastoličnega pa 80 mmHg ali manj. Arterijska hipertenzija pomeni trajno zvišan krvni tlak v vaših žilah in srcu ( $\geq 140/90$  mmHg). Uspešno se zdravi z zdravili in uvajanjem zdravih življenjskih navad.
- **ASTMA/KRATKA SAPA/DISPNEJA** – Oteženo dihanje, občutek kratke sape, zasoplost, neprijeten občutek napora dihalnih mišic. Pojavi se lahko pri boleznih dihal ali pri boleznih srca in ožilja, kot sta npr. angina pektoris ali srčno popuščanje.
- **ATEROSKLEROZA** – Kronična bolezen, pri kateri se v stenah krvnih žil – arterijah nalagajo maščobe, kot so holesterol in trigliceridi. Žile se začnejo mašiti in postanejo trde, s tem pa se zmanjša pretok kisika in hranilnih snovi v organe. Ateroskleroza poveča tveganje za srčni infarkt in možgansko kap. Zapora arterij srčne mišice povzroči miokardni infarkt (srčno kap), zapora arterij, ki oskrbujejo možgane, pa možgansko kap.
- **ATRIJSKA FIBRILACIJA** – Nenormalen srčni ritem, za katerega je značilno, da srce bije hitro in neredno. Spada med najpogostejše motnje srčnega ritma (aritmije). Pomeni migetanje srčnih votlin – preddvorov. Največkrat nastane zaradi bolezni srca (zvišan krvni tlak, popuščanje srca ...). Nekateri ljudje jo občutijo kot razbijanje srca, nelagodje ali bolečine v prsnem košu, težko dihanje, vrtoglavico, drugi pa nimajo nobenih težav. Ker se ob atrijski fibrilaciji preddvora ne krčita, začne kri v njih zastajati in se lahko začne strjevati. Če se del strdka odtrga in zaide v veliki krvni obtok, lahko povzroči zaporo arterije kjerkoli v telesu. Strdke pogosto zanese v arterije, ki prehranjujejo možgane in tako povzročijo možgansko kap.
- **C-REAKTIVNI PROTEIN (CRP)** – Protein, ki nastaja v jetrih kot odziv na vnetje ali okužbo v telesu. Določamo njegovo količino v krvi, pomaga pa nam pri diagnosticiranju akutnih in kroničnih vnetnih obolenj. Pojavi se že v akutni fazi raznih bolezni. Povišan je pri akutnih in kroničnih vnetjih, tumorjih, avtoimunskih obolenjih in pri raznih organskih boleznih, kot je srčni infarkt ali tromboza. Napoveduje resnost bolezni ali okužbe (višja vrednost pomeni hujše vnetje). Pri bakterijskih vnetjih je pogostejše višji kot pri virusnih.

# BOLEZNI SRCA IN OŽILJA (KARDIOLOGIJA)

- **DISLIPIDEMIJA/ HIPERHOLESTEROLEMIJA** – Dislipidemija je nenormalnost v presnovi in ravni maščob v krvi. Hiperholesterolemija pa je zvišana koncentracija krvnih maščob v krvi. Zvišane vrednosti negativno vplivajo na zdravje srca in ožilja. Obe sta pomembna dejavnika tveganja za aterosklerozo in njene zaplete. Pri preventivnih pregledih naj bo skupni holesterol manjši od 5 mmol/l, holesterol LDL nižji od 3 mmol/l, holesterol HDL večji od 1 mmol/l (moški) oz. 1,3 mmol/l (ženske) in trigliceridi manj kot 1,7 mmol/l.
- **DIURETIKI** – Zdravila za izločanje odvečne tekočine iz telesa skozi ledvice z urinom. Uporabljajo se za zdravljenje zvišanega krvnega tlaka in boleznih, pri katerih se pojavljajo otekline (kopičenje tekočine v telesu): srčno popuščanje, bolezni, pri katerih je porušeno elektrolitsko ravnotežje, bolezni ledvic in jetrna ciroza.
- **EDEM** – Otekanje mehkih tkiv zaradi nabiranja tekočine. Lahko je posledica bolezni srca, ledvic, jeter, jemanja določenih zdravil ali dolgotrajne stoji.
- **ELEKTROKARDIOGRAM (EKG)** – Zapis električnih potencialov srca. Je hitra, neboleča in preprosta preiskava, ki se jo naredi v ambulanti ali bolnišnici, lahko pa tudi na terenu. Prikaže nam grafični zapis, iz katerega zdravnik razbere, ali obstajajo odstopanja od normalnega delovanja srca (motnje srčnega ritma, zadebelitev srčne mišice, slabša prekrvavitev srčne mišice, srčni infarkt ...)
- **EREKILNA DISFUNKCIJA** – Nezmožnost doseganja in vzdrževanja erekcije med spolnim odnosom.
- **GLUKOZA** – Je drugi izraz za krvni sladkor. Nizka koncentracija glukoze v krvi se imenuje hipoglikemija, visoka pa hiperglikemija. Vrednost krvnega sladkorja na tešče  $\geq 7$  mmol/l ali kadarkoli  $\geq 11,1$  mmol/l kaže na sladkorno bolezen.
- **KALIJ** – Element oz. elektrolit, ki je v telesu pomemben za vzdrževanje kislinskega, elektrolitskega in tekočinskega ravnotežja, pravilno delovanje celic ter celično signalizacijo. Njegovo vrednost preverjamo predvsem pri vseh bolnikih z visokim krvnim tlakom, bolnikih z boleznimi srca in ožilja, ledvičnih bolnikih ter pri tistih, ki jemljejo diuretike.
- **KOMPLETNA KRVNA SLIKA (KKS)** – Kompletna krvna slika (KKS) daje informacije o rdečih krvnih celicah (eritrocitih), belih krvnih celicah (levkocitih) in krvnih ploščicah (trombocitih). Uporablja se za oceno splošnega zdravja, z njo lahko ugotovljamo prisotnost vnetja, slabokrvnosti, težav s strjevanjem krvi in drugih krvnih bolezni.
- **KREATININ** – Stranski produkt pri presnovi proteinov v mišicah, ki se izloča skozi ledvice. Določamo koncentracijo v krvi, da preverimo delovanje ledvic. Njegove vrednosti so zvišane pri okvarjenem delovanju ledvic, vendar tudi normalne vrednosti ne izključujejo bolezni ledvic. Nivo kreatinina v krvi se pri posameznikih razlikuje, saj je odvisen od mišične mase in fizične dejavnosti.
- **LABORATORIJSKA ANALIZA** – Analiza krvi in urina lahko pri bolnikih z različnimi zdravstvenimi težavami zdravniku pomaga pri postavitvi diagnoze, izvaja pa se jo tudi preventivno v okviru zdravljenja visokega krvnega tlaka. Med zdravljenjem se lahko občasno ponavlja, da se spremlja napredek zdravljenja in pravočasno odkrije morebitna odstopanja od priporočenih vrednosti. Laboratorijske analize so natančen in zanesljiv način za preverjanje, ali je prišlo do določenih sprememb v telesnih procesih.
- **LIPIDOGRAM** – Analiza vrednosti maščob v krvi, ki kaže: skupni holesterol, HDL (»dober« holesterol), LDL (»slab« holesterol) in trigliceride. Povečane vrednosti so pomemben dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni.
- **MOŽGANSKA KAP/INZULT** – Posledica prekinitve dotoka krvi v možgane. Nastane lahko zaradi zamašitve žile (ishemična možganska kap) ali pa je posledica pritiska krvi na del možganov zaradi krvavitve (hemoragična možganska kap). Poškodbe možganov, ki nastanejo, so lahko trajne, največkrat se kažejo kot ohromitev dela telesa, motnje govora, ravnotežja, zaznavanja, požiranja, vida, sluha, čustvene in vedenjske spremembe.
- **MERILEC KRVNEGA TLAKA** – Instrument za merjenje krvnega tlaka, s katerim lahko enostavno izmerite krvni tlak doma. Priporoča se uporaba nadlahtne manšete.
- **NATRIJ** – Mineral, pomemben za vzdrževanje ravnovesja tekočin v telesu, ki vpliva tudi na krvni tlak. Je sestavni del kuhinjske soli (NaCl) in večine živil. Prekomerno uživanje soli zvišuje krvni tlak in veča tveganje za bolezni srca in ožilja. Njegovo koncentracijo izmerimo pri laboratorijski analizi krvi.
- **NEŽELENI UČINEK – NEŽELEN DOGODEK** – Možni neželeni učinki pri jemanju zdravila v pravilnem odmerku. Možni neželeni učinki zdravila so opisani v navodilu za uporabo, o podrobnostih pa se lahko pogovorite z zdravnikom ali farmacevtom.
- **OMEGA MAŠČOBNE KISLINE** – Maščobne kisline, ki zmanjšujejo koncentracijo slabega in povečujejo koncentracijo dobrega holesterola v krvi ter s tem zmanjšajo tveganje za možgansko in srčno kap. Najdemo jih v modrih ribah, oreščkih in semenih ... Zaradi pozitivnih učinkov na telo spadajo med tako imenovane »koristne« maščobe.

- **PALPITACIJE** – Neprijeten občutek, da vaše srce kratek čas ne deluje pravilno. Morda imate občutek trepetanja, hitrega utripanja ali preskakovanja srca.
- **SAMOMERITVE KRVNEGA TLAKA** – Opravljanje meritev doma, pri katerih vrednosti vpišete v dnevnik meritev krvnega tlaka, ki ga lahko med obiskom pokažete zdravniku in farmacevtu. Na ta način lahko zdravnik oceni urejenost krvnega tlaka.
- **SCORE TABELA ZA OCENO SRČNO-ŽILNEGA TVEGANJA** – Izračun stopnje srčno-žilne ogroženosti. S to tabelo ocenite svoje splošno tveganje za srčni infarkt ali možgansko kap v naslednjih 10 letih, pri čemer upoštevajte vsa vaša pomembna tveganja. Tveganje je večje, če imate višji krvni tlak, višji holesterol, ste starejši, dodatno pa se poveča, če kadite. Oceni ga lahko vaš zdravnik ali farmacevt na podlagi vaših laboratorijskih izvidov.
- **SEDIMENTACIJA (SR)** – Laboratorijski test za določitev stopnje odlaganja rdečih krvnih celic (eritrocitov) na dnu epruvete. Normalna vrednost (2–12 mm/uro) ne izključuje obstoja bolezni, povišana vrednost pri moških nad 13 mm/uro ter ženskah nad 21 mm/uro pa je verjetno znak bolezni in pokazatelj za nadaljnje testiranje.
- **SRČNA KAP/SRČNI INFARKT** – Poškodba srčne mišice zaradi zapore ali zožitve ene ali več krvnih žil (koronarnih arterij), ki prehranjujejo srce. Najpogostejši vzrok nenadnega zaprtja žile je ateroskleroza. Glavni dejavniki tveganja so zvišan krvni tlak, dislipidemije, kajenje, sladkorna bolezen ...
- **STATINI** – Zdravila, ki zavirajo nastajanje holesterola in na ta način znižujejo njegove vrednosti v krvi ter posledično zmanjšajo tveganje za srčni infarkt in možgansko kap. Imajo pomemben vpliv na zaviranje procesa ateroskleroze in na stabilizacijo aterosklerotičnih plakov.
- **TRANZITORNA ISHEMIČNA ATAKA (TIA)/»MALA MOŽGANSKA KAP«** – Tranzitorna ishemična ataka (TIA) ali »mala možganska kap« ali predhodna možganska kap se kaže z znaki prave možganske kapi in je posledica začasne odsotnosti pretoka krvi v določenem predelu možganov. Ti znaki se lahko pojavijo nenadoma, trajajo nekaj minut do nekaj ur ter povsem izginejo najkasneje v 24 urah od pojavitve. Pomembno je, da TIA prepoznamo in da čimprej opravimo pregled pri zdravniku. TIA namreč napoveduje pravo možgansko kap, ki se lahko razvije kadarkoli, ob ustreznem zdravljenju pa jo zdravniki lahko preprečijo.
- **URAT/SEČNA KISLINA** – Pomemben kazalnik tveganja za bolezni srca in ožilja. Urati nastanejo z razgradnjo beljakovin, zato lahko živila, bogata z beljakovinami, zlasti suhomesnati izdelki ali drobovina, močno vplivajo na zvečanje koncentracije uratov. Poleg hrane, bogate z beljakovinami, lahko urate poveča tudi alkohol. Povišane vrednosti uratov v krvi imenujemo hiperurikemija, če pa se uratni kristali nalagajo v sklepah in povzročijo boleče vnetje, pa to imenujemo urični artritis, protin ali putika. Zvečane koncentracije v krvi lahko preprečimo z ustrežno dieto ali z zdravili.
- **UREA/SEČNINA** – Predstavlja končni produkt presnove dušikovih spojin. Organizem na ta način izloča amonijak, ki bi bil sicer v prosti obliki zdravju škodljiv. Tvori se zlasti v jetrih, izloča pa z urinom, zato je pokazatelj delovanja ledvic. Koncentracije sečnine v krvi se lahko spremenijo tudi pri srčnem popuščanju in nekaterih presnovnih boleznih.

Avtorja: **Ines Sever**, dr. med., specialist družinske medicine, in **Danijel Crnčič**, dr. med., specialist interne medicine

[www.lek.si](http://www.lek.si) | Lek farmacevtska družba d.d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija