



Kako zaštiti svoje srce - postoji li razlika kod žena i muškaraca?

GenCAD



Srčane bolesti kod žena i muškaraca

Ima li razlike ako ste žena ili muškarac kada se radi o koronarnoj bolesti arterija ili srčanom udaru?

Liječnici kažu da razlike postoje i važno je da razumijete kako se bolest pojavljuje kod žena, a kako kod muškaraca da biste znali na što paziti i kako se nositi s bolešću ako je imate.

Postoji li razlika ako ste žena ili muškarac? Žene i muškarci imaju različite vrste srčanih bolesti, u različitoj životnoj dobi, s različitim simptomima i možda će im trebati drugačija vrsta preventivne terapije i liječenja.

Neki faktori rizika za srčane bolesti razlikuju se kod žena i muškaraca

Dob: Kod muškaraca koronarne srčane bolesti razvijaju se ranije, uglavnom u šezdesetim godinama, dok se kod žena one obično pojavljuju u sedamdesetima, međutim i jednima i drugima podjednako prijeti opasnost od oboljenja.

Visoki krvni tlak najčešće se pojavljuje kod mladih muškaraca i starijih žena. Visoki krvni tlak uzrokuje više moždanih i srčanih udara kod žena nego kod muškaraca.

Dijabetes povećava rizik od koronarne srčane bolesti više kod žena nego kod muškaraca. Zbog toga su žene s dijabetesom vrlo rizični pacijenti i potrebno im je intenzivno liječenje.

Visoke **razine kolesterola** jednakso su opasne za muškarce i žene i treba ih liječiti.

Mlađe žene koje **puše** povećavaju rizik od srčanih bolesti više nego muškarci. Pušenje, pretjerana tjelesna težina i uzimanje hormonske terapije vrlo su opasna kombinacija.

Depresija i stres veliki su faktori rizika kod žena. Kod muškaraca im se često ne pridaje dovoljno pažnje. Potrebno je zatražiti pomoć liječnika.

Reumatske bolesti, kao što su artritis i druge **bolesti imunološkog sustava**, uzrokuju srčane bolesti kod žena češće nego kod muškaraca.

Trudnoća: Žene koje imaju visoki krvni tlak za vrijeme trudnoće - ili preeklampsiju - sklonije su razvijanju srčanih bolesti i visokog krvnog tlaka u kasnijem periodu života, pa bi nakon trudnoće trebale redovito provjeravati svoj krvni tlak.

Erektilna disfunkcija može biti rani znak koronarne bolesti srca kod muškaraca.

Razlike u faktorima rizika kod žena i muškaraca:

- Dob
- Visoki krvni tlak
- Dijabetes
- Pušenje
- Depresija i stres
- Reumatske bolesti
- Komplikacije u trudnoći
- Spolni hormoni



Srčane bolesti mogu se razlikovati kod žena i muškaraca

Velike i male koronarne arterije: Muškarci i starije žene obično imaju arteriosklerozu (naslage masti) na velikim koronarnim arterijama. Žene mlađe od 65 godina imaju češće grčeve koronarnih arterija ili bolest malih krvnih žila. To može uzrokovati razne simptome.

Srčane bolesti uzrokovane stresom: Žene nakon menopauze mogu dobiti akutnu bolest srca uzrokovana stresom - jaka bol u grudima koja može izgledati kao infarkt miokarda. To se zove sindrom slomljenog srca i vrlo je rijedak kod muškaraca. Obično se može liječiti.

Za vrijeme i ubrzo nakon **trudnoće** mogu se pojaviti posebni akutni oblici srčanih bolesti s jakim bolovima u grudima i u tom slučaju potrebna je hitna medicinska njega.

- *Simptomi srčanog udara razlikuju se kod žena i muškaraca.*
- *Žene češće imaju srčani udar bez boli u grudnom košu.*



Prevencija kod žena i muškaraca

Što muškarci i žene mogu učiniti kako bi smanjili rizik od koronarne bolesti srca?

Budite svjesni - nemojte podcjenjivati rizik! Žene to često čine. **Budite upoznati sa svojim nalazima i poduzmite nešto ako imate povećane vrijednosti.**

- Krvni tlak: **optimalno** $<120/80$ mmHg, terapija lijekovima savjetuje se ako je tlak $\geq 140/90$ mmHg
- Razine glukoze u krvi: ≤ 100 mg/dl (5,6 mmol/l)
- Razine lipida u krvi: LDL-kolesterol ≤ 115 mg/dl,
- Opseg struka: žene ≤ 80 cm, muškarci ≤ 94 cm

- Žene i muškarci trebali bi biti svjesni rizika koji doprinose pojavu koronarnih bolesti srca.
- I žene i muškarci mogu zdravim načinom života sprječiti pojavu koronarnih bolesti srca.
- U nekim slučajevima potrebno je koristiti lijekove.

Čuvajte zdravlje! - Usvojite zdrav način života kako biste smanjili rizik od koronarne bolesti srca!

- **Prestanite ili uopće nemojte početi pušiti:** Ženama je teže prestati pušiti. Pokušajte prestati, ako je potrebno potražite pomoć.
- **Redovno vježbajte:** Redovno vježbanje može pomoći i ženama i muškarcima da uvelike poboljšaju zdravlje svog srca. Nađite vremena, npr. 30 minuta dnevno (5 dana tjedno) za hodanje.
- **Jedite zdravo:** Jedite puno integralnih žitarica, razno voće i povrće, polumasne i nemasne mlijecne proizvode te nemasno meso. Izbjegavajte zasićene masti ili trans masti, dodani šećer, a posebno sol: Održavanje normalne tjelesne težine nužno je za optimalno zdravlje i dugovječnost.
- **Alkohol:** Umjereno konzumirajte alkohol.



Simptomi srčanog udara i traženje pomoći kod žene i muškarci

Simptomi:

Najčešći simptomi srčanog udara kod žena i muškaraca su bol, pritisak i nelagoda u grudima. Ali to često nije najizraženiji simptom.

Žene prilikom srčanog udara često dožive i druge simptome, ponekad uz bol u grudima a ponekad bez nje , kao što su:

- Nelagoda u području vrata, čeljusti, ramena, gornjeg dijela leđa ili trbušne šupljine
- Ubrzano disanje
- Bol u jednoj ili obje ruke
- Mučnina i povraćanje
- Znojenje
- Vrtoglavica ili gubitak ravnoteže
- Neobičan umor

- *Simptomi srčanog udara razlikuju se kod žena i muškaraca.*
- *Žene češće imaju srčani udar bez boli u grudnom košu.*

Traženje pomoći: Žene obično dolaze u bolnicu kasnije od muškaraca jer često ne prepoznaju da imaju srčani udar!



Dijagnoza koronarne bolesti srca

Testovi koje liječnici koriste kako bi dijagnosticirali kroničnu koronarnu bolest arterija mogu se razlikovati za žene i muškarce.

Tjelesno vježbanje i koronarna angiografija najčešće su metode dijagnoze kod muškaraca, ali mogu se koristiti i kod žena kod kojih je prisutno više rizičnih faktora i koje mogu vježbati dovoljno dugo.

Ako su žene mlađe, ne mogu vježbati i nemaju neke druge rizične faktore, radije se koriste alternativni načini dijagnosticiranja.

Postoje različiti načini dijagnosticiranja koronarne bolesti srca. Vaš liječnik će odabratи najdjelotvorniju metodu.

Liječenje srčanih bolesti može se razlikovati kod žena i muškaraca

Liječenje lijekovima:

Visoki krvni tlak i visoke razine masnoća u krvi treba liječiti na isti način kod žena i muškaraca.

Aspirin ne sprječava koronarnu bolest srca kod zdravih žena mlađih od 65 godina.

Hormonska terapija nakon menopauze ne sprječava nastanak srčanih bolesti.

Lijekovi mogu djelovati drugačije na žene i muškarce i mogu imati različite nuspojave. Nuspojave su češće kod žena i treba ih prijaviti liječniku!

Što se još može učiniti? - Intervencije:

I ženama i muškarcima mogu pomoći razne invazivne terapije poput katetera, balonskih dilatacija, operacije srca i naprednih pejsmejkera. Međutim, žene se rjeđe liječe. Razgovarajte sa svojim liječnikom.

Oporavak i rehabilitacija:

Ženama treba duže nego muškarcima da se oporave nakon srčanog udara ili operacije. Razlog je možda to što prerano počinju s kućanskim poslovima, brigom za obitelj ili propuštaju kardiološku rehabilitaciju. Važno je da i žene i muškarci idu na kardiološku rehabilitaciju.

- Optimalne doze lijekova i nuspojave mogu se razlikovati kod žena i muškaraca.
- I ženama i muškarcima mogu pomoći operacije i moderne intervencije.
- I ženama i muškarcima potrebna je rehabilitacija nakon infarkta miokarda ili operacije



Ukratko

- **Simptomi, rizici, uzroci i dijagnosticiranje srčanih bolesti mogu se prilično razlikovati kod žena i muškaraca. Budite upoznati s Vašim rizičnim faktorima!**
- **Redovno vježbajte, jedite zdravu hranu, održavajte zdravu tjelesnu težinu, prestanite pušiti ili nemojte ni početi. Budite aktivni!**
- **Postoje različiti način dijagnosticiranja problema sa srcem. Upoznajte se s opcijama - zaštitite se od zakašnjele dijagnoze!**
- **Najbolji lijekovi i doziranje razlikuju se kod žena i muškaraca. Razgovarajte sa svojim liječnikom!**
- **I ženama i muškarcima mogu pomoći koronarne intervencije, operacije, pejsmejkeri i rehabilitacija.**

© European Union, 2017

GenCAD project partners: Institut za Spol u medicini, Berlinska škola za zdravlje građana, Andaluzijska škola za zdravlje građana, Euopska udruga za zdravlje građana, Institut za zdravlje i dobro stanje, Medicinski centar Sveučilište Radboud, Europska udruga za kardiovaskularnu prevenciju i rehabilitaciju (Institute of Gender in Medicine, Berlin School of Public Health, Andalusian School of Public Health, European Public Health Association, Institute of Health and Wellbeing, Radboud University Medical Centre, European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation).

Pilot Projects je inicijativa „eksperimentalne prirode osmišljena da bi se testirala izvedivost i korist“ te dozvoljava da se appropriaciјe iste doda u EU budžet tijekom više od dvije finansijske godine za redom.

Za svaku reprodukciju teksta ili fotografija koje nisu pokriveni autorskim pravom © European Union, treba tražiti dozvolu direktno od vlasnika autorskih prava: Shutterstock.de, iStock.de.

Informacije i stavovi navedeni i ovoj objavi su samo od autora (GenCAD Consortium) i ne odražavaju službeno mišljenje Europske Komisije. Komisija ne jamči točnost informacija navedenih u ovoj objavi. Niti Komisija niti neka osoba koja je zastupa ne može se smatrati odgovornom za korištenja informacija koje su ovdje sadržane.

Ovaj je dokument revidiran prema preporukama DG Health and Food Safety.