



საქართველოს ჰიპერტონიის
შემსწავლელი საზოგადოება



დაავადებათა კონტროლისა
და საზოგადოებრივი

ჯანმრთელობის ეროვნული

ცენტრი

ბაქში თუ არა გულ-სისხლძარღვთა დაავადების განვითარების რისკი?

*რისკ-ფაქტორების გათვალისწინებით,
შეგიძლიათ შეაფასოთ გულ-სისხლძარღვთა დაავადებათა
განვითარების ინდივიდუალური რისკი*

ასაკი

გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები ნებისმიერ ასაკში შეიძლება განვითარდეს, მაგრამ მათი რისკი იზრდება ასაკთან ერთად.

- დაიწერეთ 2 ქულა, თუ ხართ 30 წლამდე
- დაიწერეთ 3 ქულა, თუ ხართ 30-44 წლის
- დაიწერეთ 4 ქულა, თუ ხართ 45-54 წლის
- დაიწერეთ 6 ქულა, თუ ხართ 55-64 წლის
- დაიწერეთ 8 ქულა, თუ ხართ 65 წლის და მეტი

სქესი

- რისკი ქალებში მატულობს მენოპაუზის შემდეგ
- დაიწერეთ 0 ქულა, თუ ხართ 30 წლამდე ქალი
- დაიწერეთ 1 ქულა, თუ ხართ 30-44 წლის ქალი
- დაიწერეთ 2 ქულა, თუ ხართ 45-64 წლის ქალი
- დაიწერეთ 3 ქულა, თუ ხართ 65 წლის და მეტის ქალი
- დაიწერეთ 4 ქულა, თუ ხართ 45 წლამდე მამაკაცი
- დაიწერეთ 5 ქულა, თუ ხართ 45-54 წლის მამაკაცი
- დაიწერეთ 6 ქულა, თუ ხართ 55 წლის და მეტის მამაკაცი

ოჯახური მემკვიდრეობა

გულ-სისხლძარღვთა დაავადების განვითარების რისკი იზრდება, თუ თქვენს უახლოეს ნათესავს (დედა, მამა, და-ძმა) ჰქონდა გულის კუნთის ინფარქტი ან თავის ტვინის ინსულტი 60 წელზე ახალგაზრდა ასაკში.

დაიწერეთ 0 ქულა, თუ თქვენს ოჯახში არ ყოფილა გულის დაავადების ან ინსულტის შემთხვევა.

დაიწერეთ 2 ქულა, თუ გყავთ ერთი ნათესავი გულის დაავადებით ან ინსულტით 60 წელზე უფროს ასაკში.

დაიწერეთ 3 ქულა, თუ გყავთ ორი ან მეტი ნათესავი გულის დაავადებით ან ინსულტით 60 წელზე უფროს ასაკში.

დაიწერეთ 4 ქულა, თუ გყავთ ერთი ნათესავი გულის დაავადებით ან ინსულტით 60 წელზე უმცროსს ასაკში.

დაიწერეთ 7 ქულა, თუ გყავთ ორი ან მეტი ნათესავი გულის დაავადებით ან ინსულტით 60 წელზე უმცროს ასაკში.

შაქრიანი დიაბეტი

შაქრიანი დიაბეტი გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი რისკ-ფაქტორია. თუ გაქვთ შაქრიანი დიაბეტი, აუცილებელია ექიმთან რეგულარული ვიზიტები და ექიმის რეკომენდაციების ზუსტი დაცვა.

დაიწერეთ 5 ქულა, თუ გაქვთ შაქრიანი დიაბეტი.

თამბაქო

თამბაქოს მოწვევას გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების რისკის ფაქტორებს შორის განსაკუთრებული ადგილი უკავია. მწვეველებს არამწვეველებთან შედარებით ინფარქტის განვითარების 2-4-ჯერ მაღალი რისკი აქვთ. რისკი იზრდება მაშინაც, თუ თქვენ თვითონ არ ეწევით, მაგრამ მუდმივად გიწევთ მწვეველთა საზოგადოებაში ყოფნა (პასიური წევა).

დაიწერეთ 0 ქულა, თუ არ ეწევით

დაიწერეთ 1 ქულა, თუ ცხოვრობთ ან მუშაობთ ადამიანებთან ერთად, რომლებიც ეწევიან თქვენი თანდასწრებით.

დაიწერეთ 2 ქულა, თუ ეწევით სიგარას ან ჩიბუსს

დაიწერეთ 6 ქულა, თუ ეწევით დღეში ერთ კოლოფზე ნაკლებ სიგარეტს

დაიწერეთ 7 ქულა, თუ ეწევით დღეში ერთიდან ორ კოლოფამდე სიგარეტს

დაიწერეთ 8 ქულა, თუ ეწევით დღეში ორიდან სამ კოლოფამდე სიგარეტს

დაიწერეთ 9 ქულა, თუ ეწევით დღეში 3 ან მეტ კოლოფ სიგარეტს.

ქოლესტერინი და კვება

ქოლესტერინი ცხიმოვანი ნივთიერებაა, რომელსაც დიდი რაოდენობით შეიცავს ცხოველური წარმოშობის საკვები – კარაქი, რძე, კვერცხი, ყველი, ცხოველური ცხიმი და მასში შემწვარი კერძები.

შესაძლოა თქვენ არ გქონდეთ ინფორმაცია სისხლში ქოლესტერინის შემცველობის შესახებ, ამ შემთხვევაში ქულა დაიწერეთ კვების ტიპის მიხედვით.

დაიწერეთ 0 ქულა, თუ ქოლესტერინი სისხლში გაქვთ 180 მგ/დლ-ზე ნაკლები, ან თქვენი კვება კარგადაა დაბალანსირებული და ცხიმის შემცველობა საკვებში მცირეა;

დაიწერეთ 1 ქულა, თუ ქოლესტერინი სისხლში 180-200 მგ/დლ-ია, ან ცხიმისა და ქოლესტერინის შემცველობა თქვენს დღიურ რაციონში დაბალია.

დაიწერეთ 4 ქულა, თუ ქოლესტერინი სისხლში 200-240 მგ/დლ-ია, ან ცხიმის და ქოლესტერინის შემცველობა დღიურ რაციონში საშუალოა.

დაიწერეთ 7 ქულა, თუ თქვენს სისხლში ქოლესტერინის დონე მეტია 240 მგ/დლ-ია, ან ცხიმისა და ქოლესტერინის შემცველობა საკვებში მაღალია.

არტერიული წნევა

მაღალი არტერიული წნევის მქონე პირებში, გულ-სისხლძარღვთა დაავადების განვითარების რისკი მაღალია.

დაიწერეთ 2 ქულა, თუ თქვენი წნევა ნაკლებია 130/85 მმ ვწყ სვ.

დაიწერეთ 3 ქულა, თუ თქვენი სისტოლური წნევაა 130-139 ან დიასტოლური წნევა 85-89 მმ ვწყ სვ.

დაიწერეთ 4 ქულა, თუ თქვენი სისტოლური წნევაა 140-159 ან დიასტოლური წნევაა 90-99 მმ ვწყ სვ.

დაიწერეთ 5 ქულა, თუ თქვენი სისტოლური წნევაა 160-179 ან დიასტოლური წნევაა 100-109 მმ ვწყ სვ.

დაიწერეთ 6 ქულა, თუ თქვენი სისტოლური წნევაა 180-209 ან დიასტოლური წნევაა 110-119 მმ ვწყ სვ.

დაიწერეთ 7 ქულა, თუ თქვენი სისტოლური წნევა 210 მმ ვწყ სვ-ზე მეტია ან დიასტოლური წნევაა 120 მმ ვწყ სვ. და მეტი.

წონა

გამოთვალეთ თქვენი სიმაღლისათვის ოპტიმალური წონის ზედა ზღვარი ფორმულით

წონა (კგ) = სიმაღლე (მ²) X 25

მაგ.: თუ თქვენი სიმაღლეა 1,80 მ, თქვენთვის ოპტიმალური წონის ზედა ზღვარი იქნება

$1,8 \times 1,8 \times 25 = 81$ კგ

თუ თქვენი წონა აღემატება ოპტიმალური წონის ზედა ზღვარს, თქვენ გაქვთ ჭარბი წონა, რაც გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების რისკის ფაქტორია.

დაიწერეთ 0 ქულა, თუ არ გაქვთ ჭარბი წონა

დაიწერეთ 3 ქულა, თუ გაქვთ 2-9 კგ ჭარბი წონა

დაიწერეთ 4 ქულა, თუ გაქვთ 9,5 – 13,5 კგ ჭარბი წონა

დაიწერეთ 5 ქულა, თუ გაქვთ 14 – 22,5 კგ ჭარბი წონა

დაიწერეთ 7 ქულა, თუ გაქვთ 22,5 კგ-ზე მეტი ჭარბი წონა.

ფიზიკური აქტივობა

რეგულარული ფიზიკური ვარჯიში ამცირებს გულ-სისხლძარღვთა დაავადების განვითარების რისკს.

დაიწერეთ 0 ქულა, თუ კვირაში 3-ჯერ ან მეტად ასრულებთ 30 წუთზე მეტი ხანგრძლივობის აერობულ ვარჯიშებს (ვარჯიშები დაკავშირებულია სივრცეში გადაადგილებასთან, მაგალითად სირბილი, ცურვა, სპორტული თამაშები)

დაიწერეთ 1 ქულა, თუ კვირაში 3-ჯერ ან მეტად ასრულებთ 30 წუთზე ნაკლები ხანგრძლივობის აერობულ ვარჯიშებს

დაიწერეთ 2 ქულა, თუ კვირაში ორჯერ ასრულებთ აერობულ ვარჯიშებს

დაიწერეთ 3 ქულა, თუ არ ვარჯიშობთ, მაგრამ ფიზიკურად აქტიურ ცხოვრებას ეწეებით

დაიწერეთ 7 ქულა, თუ ფიზიკურად არააქტიური ხართ.

დათვალით თქვენი ქულები

5 – 15 ქულა, შეგიძლიათ მშვიდად იყოთ, თქვენ გულ-სისხლძარღვთა დაავადების განვითარების დაბალი რისკი გაქვთ, თუმცა ეს სულაც არ ნიშნავს, რომ რისკის ფაქტორების არსებობის შემთხვევაში მათ ყურადღება არ მიაქციოთ.

16 – 24 ქულა, თქვენ გულ-სისხლძარღვთა დაავადების განვითარების საშუალო რისკი გაქვთ. გადახედეთ რისკის ფაქტორებს და რომლებზეც შესაძლოა ზემოქმედება – იმოქმედეთ, იზრუნეთ მათ კორექციაზე.

25 – 49 ქულა, სამწუხაროდ, თქვენ გულ-სისხლძარღვთა დაავადების განვითარების მომატებული რისკი გაქვთ. თქვენი რისკის სტატუსი მნიშვნელოვნად გაუმჯობესებას მოითხოვს.


ნუ დაკარგავთ დროს!

50 და მეტი ქულა, თქვენ გულ-სისხლძარღვთა დაავადების განვითარების მაღალი რისკი გაქვთ.

ახლავე მიმართეთ ექიმს და დაიწყეთ მოქმედება რისკის ფაქტორების საკორექციოდ!

- თუ გაქვთ ნერვული დაძაბულობა ან ხშირი ფსიქო-სოციალური სტრესები, თქვენი რისკი რამდენადმე იზრდება

გამოყენებულია სენტ-ფრენსის რეგიონული გულის ცენტრის (ბიზროუვი, ინდიანა, აშშ) მასალები.



შპს "კარდიო-სერვისი XXI" **"CARDIO-SERVICE XXI" LTD**

ქ. ბათუმი, ბრიბოედოვის 39/2 **39/2, GRIBOEDOV STR., BATUMI, GEORGIA**
მობ.: 899 97 31 63 **MOB.: 899 97 31 72**