

## გაქვთ თუ არა გულ-სისხლძარღვთა დაავადების განვითარების რისკი?

გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები სიკვდილის ძირითად მიზეზად არის მიჩნეული მსოფლიოს მრავალ ქვეყანაში. არსებობს მთელი რიგი ე.წ. რისკის ფაქტორებისა, რომლებთანაც დაკავშირებულია მათი განვითარება. ამ ფაქტორთაგან ზოგიერთის (როგორცაა ასაკი, მამრობითი სქესი, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების ოჯახური შემთხვევები) თავიდან აცილება შეუძლებელია. რისკ-ფაქტორთა - მაღალი არტერიული წნევა, სისხლში ქოლესტერინის მომატებული დონე, თამბაქოს მოხმარება, ჭარბი წონა და დაბალი ფიზიკური აქტივობა -- კორექცია შესაძლებელია. ეს თავსითავად გულისხმობს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების რისკის შემცირებას მოსახლეობაში.

ამ ბროშურის საშუალებით თქვენ რისკ-ფაქტორების გათვალისწინებით, ინდივიდუალურად შეგიძლიათ შეაფასოთ გულის იშემიური დაავადებების განვითარების შესაძლებლობა.

### ასაკი

გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები ნებისმიერ ასაკში შეიძლება დაგემართოთ, მაგრამ მათი განვითარების რისკი იზრდება ასაკის მატებასთან ერთად.

- დაიწერეთ 2 ქულა, თუ ხართ 30 წელზე უმცროსი**
- 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 64 წელზე უფროსი**

### სქესი

მამაკაცებში გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების რისკი მეტია, ვიდრე ქალებში. რისკი ქალებში მატულობს მენოპაუზის შემდეგ.

- დაიწერეთ 0 ქულა, თუ ხართ 30 წელზე უმცროსი ქალი**
- დაიწერეთ 1 ქულა, თუ ხართ 30 – 44 წლის ქალი**
- დაიწერეთ 2 ქულა, თუ ხართ 45 – 64 წლის ქალი**
- დაიწერეთ 3 ქულა, თუ ხართ 64 წელზე უფროსი ქალი**
- დაიწერეთ 4 ქულა, თუ ხართ 45 წელზე უმცროსი მამაკაცი**
- დაიწერეთ 5 ქულა, თუ ხართ 45 – 54 წლის მამაკაცი**
- დაიწერეთ 6 ქულა, თუ ხართ 54 წელზე უფროსი მამაკაცი**

## ოჯახური მემკვიდრეობა

გულის დაავადებების რისკი იზრდება, თუ თქვენს უახლოეს ნათესავს (დედას, მამას და-ძმას) გადატანილი აქვს გულის კუნთის ინფარქტი ან თავი ტვინის ინსულტი, ან იგი მოკვდა გულის დაავადებით 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 უმცროს 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 ერთერთი უმნიშვნელოვანესი რისკის ფაქტორია. თუ დიაბეტი გაქვთ, აუცილებელია ექიმთან რეგულარული ვიზიტები და ჯანმრთელობის მდგომარეობის შემოწმება, დიეტისა და ექიმის დანიშნულების ზუსტი დაცვა.

**დაიწერეთ 5 ქულა, თუ გაქვთ შაქრიანი დიაბეტი**

## თამბაქოს წევა

თამბაქოს წევას გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების რისკის ფაქტორებს შორის განსაკუთრებული ადგილი უკავია. მწევლებს არამწევლებთან შედარებით ინფარქტის განვითარების 2-4-ჯერ მაღალი რისკი აქვთ. რისკი იზრდება მაშინაც, თუ თქვენ თვითონ არ ეწევით, მაგრამ მუდმივად გიწევთ მწეველთა საზოგადოებაში ყოფნა და თამბაქოს კვამლის შესუნთქვა (პასიური წევა).

**დაიწერეთ 0 წულა, თუ არ ეწევით**

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

**დაიწერეთ 2 ქულა, თუ ეწევით სიგარას ან ჩიბუხს**

**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 სამ ან მეტ კოლოფ სიგარეტს.**

## ქოლესტერინი და კვება

ქოლესტერინი ცხიმოვანი ნივთიერებაა, რომელსაც დიდი რაოდენობით შეიცავს ცხოველური წარმოშობის საკვები, განსაკუთრებით კი რძე, ყველი, კვერცხი, კარაქი, ცხოველური ცხიმი და მასში შემწვარი კერძები. რაც მეტია სისხლში ქოლესტერინის რაოდენობა, მით მეტია გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარების რისკი. შესაძლოა თქვენ არ გქონდეთ ინფორმაცია თქვენს სისხლში ქოლესტერინის შემცველობის შესახებ, ამ შემთხვევაში ქულა დაიწერეთ თქვენი კვების ტიპის მიხედვით.

*დაიწერეთ 0 ქულა, თუ თქვენი სისხლის ქოლესტერინი 180 მგ/დლ-ზე ნაკლებია; ან თქვენი კვება კარგად დაბალანსებულია და ცხიმისა და ქოლესტერინის შემცველობა საკვებში ღარიბია;*

*დაიწერეთ 1 ქულა, თუ თქვენი სისხლის ქოლესტერინი 180-200 მგ/დლ-ია; ან ცხიმისა და ქოლესტერინის შემცველობა თქვენს საკვებში ღარიბია;*

*დაიწერეთ 4 ქულა, თუ თქვენი სისხლის ქოლესტერინი 200-240 მგ/დლ-ია; ან ცხიმისა და ქოლესტერინის შემცველობა თქვენს საკვებში საშუალოა;*

*დაიწერეთ 7 ქულა, თუ თქვენი სისხლის ქოლესტერინი 240 მგ/დლ-ზე მეტია; ან ცხიმისა და ქოლესტერინის შემცველობა თქვენს საკვებში მაღალია.*

## არტერიული წნევა

არტერიული წნევა გამოისახება ორი რიცხვით. პირველი რიცხვი ასახავს წნევას გულის შეკუმშვის მომენტში და მას სისტოლური წნევა ეწოდება. მეორე რიცხვი ასახავს წნევას გულის მოდუნების მომენტში და მას დიასტოლური წნევა ეწოდება. მაღალი არტერიული წნევის მქონე პირებში გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები უფრო ხშირია, ვიდრე ნორმალური წნევის მქონე პირებში.

*დაიწერეთ 2 ქულა, თუ თქვენი წნევა ნაკლებია 130/85-ზე;*

*დაიწერეთ 3 ქულა, თუ თქვენი სისტოლური წნევაა 130-139 ან დიასტოლური წნევაა 85-89;*

*დაიწერეთ 4 ქულა, თუ თქვენი სისტოლური წნევაა 140-159 ან დიასტოლური წნევაა 90-99;*

*დაიწერეთ 5 ქულა, თუ თქვენი სისტოლური წნევაა 160-179 ან დიასტოლური წნევაა 100-109;*

*დაიწერეთ 6 ქულა, თუ თქვენი სისტოლური წნევაა 180-209 ან დიასტოლური წნევაა 110-119;*

*დაიწერეთ 7 ქულა, თუ თქვენი სისტოლური წნევა 209-ზე მეტია ან დიასტოლური წნევა 119-ზე მეტია;*

## წონა

გამოთვალეთ თქვენი სიმაღლისთვის ოპტიმალური წონის ზედა ზღვარი ფორმულით

წონა (კგ) = სიმაღლე (მ) კვადრატში X 25

მაგ.: თვენი სიმაღლეა 1,80მ. 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 9,5-13,5კგ. ჭარბი წონა;*

*დაიწერეთ 5 ქულა, თუ გაქვთ 14-22,5კგ. ჭარბი წონა;*

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

## ფიზიკური აქტივობა

რეგულარული ფიზიკური ვარჯიში გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მდგომარეობას აუმჯობესებს და ამცირებს დაავადების განვითარების რისკს, ამიტომ ფიზიკური არააქტიურობა გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების ერთერთ რისკ-ფაქტორად ითვლება. უმოძრაობა თავის მხრივ ხელს უწყობს რისკის სხვა ფაქტორების, როგორცაა ჭარბი წონა, არტერიული ჰიპერტენზია, ქოლესტერინის ცვლის მოშლა განვითარებას.

*დაიწერეთ 0 ქულა, თუ კვირაში სამჯერ ან მეტჯერ ასრულებთ 30 წუთზე მეტი ხანგრძლივობის აერობულ ვარჯიშებს\**

*დაიწერეთ 1 ქულა, თუ კვირაში სამჯერ ან მეტჯერ ასრულებთ 30 წუთზე ნაკლები ხანგრძლივობის აერობულ ვარჯიშებს*

*დაიწერეთ 2 ქულა, თუ კვირაში ორჯერ ასრულებთ აერობულ ვარჯიშებს*

*დაიწერეთ 3 ქულა, თუ რეგულარულად ვარჯიშობთ მსუბუქად*

*დაიწერეთ 6 ქულა, თუ არ ვარჯიშობთ, მაგრამ ფიზიკურად აქტიურ ცხოვრებას ეწეებით*

*დაიწერეთ 7 ქულა, თუ ფიზიკურად არააქტიური ხართ.*

\*აერობული ეწოდება ისეთ ვარჯიშებს, რომლებიც დაკავშირებულია სხეულის სივრცეში გადაადგილებასთან, მაგ.: სირბილი, ცურვა, სპორტული თამაშები.

## დათვალეთ თქვენს მიერ მიღებული ქულები

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

**16-24 ქულა**- თქვენ გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარების საშუალო რისკი გაქვთ. ეს კარგია, მაგრამ გარკვეული გაუმჯობესება შეიძლება. გადახედეთ რისკის იმ ფაქტორებს, რომლებზეც ზემოქმედება შესაძლებელია და იზრუნეთ მათ გამოსწორებაზე

**25-49 ქულა** - სამწუხაროდ თქვენ გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარების მომატებული რისკი გაქვთ. თქვენი რისკის სტატუსი მნიშვნელოვან გაუმჯობესებას მოითხოვს. დროს ნუ დაკარგავთ და ეხლავე შეეცადეთ მათ გამოსწორებას

**50 და მეტი ქულა** - თქვენ გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარების მაღალი რისკი გაქვთ. ახლავე უნდა დაიწყოთ მოქმედება რისკის ფაქტორების საკორექციოდ. მიმართეთ ექიმს.

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

## როგორ უნდა შევამციროთ რისკი?

პირველ რიგში, სამუდამოდ უარი თქვით თამბაქოზე, არსებობს მრავალი პროგრამა, რომელიც ამაში დაგეხმარებათ. როგრც კი თამბაქოს წევას თავს დაანებებთ, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარების რისკი მალე შემცირდება და რამდენიმე წელიწადში არამწვევლთა რისკს გაუთანაბრდება.

უნდა იცოდეთ თქვენი არტერიული წნევის დონე. სასურველია, თქვენი წნევა იყოს 130/85-ზე ნაკლები. თუ თქვენი წნევა 140/90 და მეტია, მიმართეთ ექიმს, ზუსტად შეასრულეთ ექიმის დანიშნულება. თუ დაგენიშნათ წნევის დამწვევი პრეპარატი, არ დაგავიწყდეთ მისი მიღება, შეზღუდეთ სუფრის მარილის მოხმარება.

იყავით ფიზიკურად აქტიური. ივარჯიშეთ 30-60წთ. კვირაში 3-4-ჯერ, რათა დაეხმაროთ თქვენს გულს. სასარგებლოა აქტივობა, როცა ის რეგულარული ხასიათისაა - სწრაფი სიარული, სირბილი, ველოსიპედით სეირნობა, ცურვა, ნიჩბოსნობა, ლაშქრობა, აერობიკა. ჩოგბურთი, ფეხბურთი, კალათბურთი და ა.შ. ფიზიკური აქტივობა ხელს უწყობს ნერვული დამაბულობის შემცირებას.

თუ ქარბი წონა გაქვთ, თქვენთვის აუცილებელია წონაში დაკლება. წონაში დაკლება არტერიული წნევის და სისხლში ქოლესტერინის დონის ნორმალიზაციის და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების რისკის შემცირების ძალზე ეფექტური საშუალებაა. წონაში კლება შესაძლებელია ფიზიკური აქტივობითა და სწორი კვებით.

თუ სისხლში ქოლესტერინის მაღალი დონე გაქვთ ან დიდი რაოდენობით ქოლესტერინის შემცველ საკვებს იღებთ, იზრუნეთ დიეტაზე. მიიღეთ დიდი რაოდენობით მცენარეული საკვები და თევზეული, შეზღუდეთ ცხოველური ცხიმების მიღება.

თუ თქვენ შაქრიანი დიაბეტი გაქვთ, ზუსტად უნდა მისდიოთ ექიმის დანიშნულებას, დაიცვათ მის მიერ შერჩეული დიეტა და მკურნალობა.

პუბლიკაცია მომზადებულია საქართველოს ჰიპერტონიის შემსწავლელი საზოგადოების მიერ Mercy Corps-ის პროექტის „ახალგორის მოსახლეობის სამედიცინო განათლების“ ფარგლებში.

გამოყენებულია სენტ-ფრენსისის რეგიონალური გულის ცენტრის (ბიჩგროუვი,ინდიანა, აშშ) მასალები.