

# ВРЕМЕ Е ЗА НА КАРДИОЛОГ!

**К**ога станува збор за кардиоваскуларните заболувања, има причинители кои едноставно не зависат од нас, но постојат и навики кои можете да ги промените и да ги намалите ризиците од можност за срцево заболување. Првата и основна работа која треба да ја запомните е редовната посета на кардиолог, па дури и тогаш кога немате никаков проблем. За тоа кога е време да го прегледате вашето срце, разговараме со тимот кардиолози од Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

## НЕ ЈА ИГНОРИРАЈТЕ БОЛКАТА ВО ГРАДИТЕ

Сигурно многупати досега сте почувствувале болка во градите и најчесто ја препишувате на лошото спиење, седењето на провев или, пак, јаки гастрични болки. Никогаш не ја игнорирајте болката во градите, таа може да биде знак дека имате проблеми со срцето или, пак, срцев напад. Само навремената дијагноза може да го спаси вашиот живот. Задолжително посетете кардиолог доколку имате:

- Болка во градите или непријатност во градниот кош
- Отежнатост при извршување физички активности кои претходно се изведувале со леснотии

- Болка и стегане во рацете, грбот, рамената, вратот, вилицата
- Многу често сте уморни без да имате тешка физичка активност

## ГИ ЗАБОРАВАТЕ CHECK UP ПРЕГЛЕДИТЕ

Во животот можете да заборавите многу работи, но никогаш не ги заборавате редовните check up прегледи, вашето срце може да ја плати цената за тоа. Доколку на прегледите вашиот доктор ви открие висок крвен притисок, зголемено ниво на холестерол или шеќер во крвта, веднаш побарајте кардиолог. Секој од овие параметри може да го оштети вашето срце. Дури и да немате семејна историја, кардиоваскуларните заболувања не поштедуваат никого.

## ЛОШИ ЖИВОТНИ НАВИКИ

Пушењето цигари, консумацијата на алкохол, лошата исхрана, нередовната физичка активност, зголемената телесна тежина, стресот - се само дел од лошите животни навики кои се потенцијални предизвикувачи на кардиоваскуларни заболувања. Кардиолозите советуваат секој слободен момент да го искористи

Кардио-васкуларните болести и понатаму остануваат на врвот на најчести причинители за смртност во земјава и светот. 29 септември е светскиот ден на срцето, па затоа уште денеска закажете го вашиот кардиолошки преглед.

стите за физичка активност, да се откажете од пушењето цигари и консумацијата на алкохол, но и да внимавате на здравата исхрана.

Доколку сакате да започнете со спортска активност која бара поголем напор, кардиолошкиот преглед е задолжителен.

## НА ПРЕГЛЕД КАЈ КАРДИОЛОГ

Кардиолошкиот преглед најчесто опфаќа електрокардиограм, ехо на срце и стрес тест. Овие испитувања се многу значајни за да се одреди работата на срцето, но и да се дијагностицираат оштетувањата. На овој преглед многу е важно да се одреди коронарниот ризик бидејќи тој ја определува веројатноста за срцево страдање во следните 10 години.

Најчесто прегледите кај кардиолог ги препорачуваат матичните лекари, но доколку почувствувате некој од симптомите, задолжително побарајте консултација.