

Tokom poslednjih decenija, starenje populacije postalo je jedan od dominantnih i vodećih faktora rizika za nastanak srčanog udara koji obično pogađa muškarce starije od 50 i žene starije od 65 godina. Međutim, u poslednjih nekoliko godina, nije više retkost da ljudi u svojim 20-im, 30-im i 40-im godinama postaju žrtve ove bolesti.

Šta je osnovni uzrok za nastanak infarkta miokarda kod mladih: način života, dijabetes

Postoji nekoliko razloga zašto se susrećemo sa porastom incidence [srčanih udara](#) kod mladih ljudi. Jedan od najznačajnijih faktora rizika za preuranjenu pojavu srčanog udara je sve veći broj osoba sa [dijabetesom tipa 2](#).

Koji su to faktori koji doprinose nastanku dijabetesa tipa 2:

- [Nepravilan način ishrane i pogrešan odabir namirnica kao što su ultra-obrađene namirnice](#)
- Prekomerna telesna težina i gojaznost
- Sedenterni način života i smanjena fizička aktivnost.



U poslednje vreme svedoci smo činjenice da se srčani udari dešavaju kod mladića koji imaju samo 25 ili 35 godina. Pre dvadeset godina to nije bio slučaj i o to su bile retke situacije da neko toliko mlad razvije infarkt miokarda. Ova pojava se sasvim sigurno može pripisati promeni načina života u poslednjih nekoliko decenija. Došlo je do promene u svakodnevnom životu ljudi - previše pasivnih aktivnosti i nedovoljno fizičke aktivnosti koja pokreće organizam. Produženo vreme ispred ekrana je dramatično uticalo na to koliko se (ne)krećemo. Čak su i poslovi koji su ranije bili povezani sa određenim nivoom fizičke aktivnosti sada postali sedenterni i zahtevaju manje fizičke aktivnosti nego prethodnih decenija. Toliko se toga, zapravo, promenilo u poslednjih nekoliko godina da pojedini stručnjaci nisu iznenađeni činjenicom da se broj srčanih udara povećava kod mladih ljudi.

Loše navike prihvatamo u ranom detinjstvu i neophodno je da se obratiti pažnja na to koliko je važna prevencija i modifikacija štetnih obrazaca ponašanja.

Primordijalna prevencija: koliko rano je dovoljno rano?

Stručnjaci za bolesti srca su uvek zagovarali i razmišljali o primarnoj i sekundarnoj prevenciji kada su u pitanju srčani udari i druge kardiovaskularne bolesti. Preventivnim merama pokušava se sprečiti nastanak srčanog udara (primarna prevencija), a slučaju da se infarkt javi, pokušava se sprečiti svaki naredni srčani udar (sekundarna prevencija).

Međutim, od skora se paradigma prevencije promenila ka ideji primordijalne prevencije. To znači da se pokušava uticati na same faktore rizika koji dovode do nastanka srčanog udara. Primordijalna prevencija uključuje pokušaj da se promene društveni i [ekološki uslovi](#) koji bi mogli da dovedu do nastanka i propagacije faktora rizika. To su [stvari nad kojima imamo kontrolu](#), kao što su vežbanje, konzumiranje zdravih namirnica, odsustvo upotrebe duvana, kontrola stresa i kontrola krvnog pritiska.

Primordijalna prevencija, takođe, podrazumeva i uključuje edukaciju o tome koje ponašanje vas dovodi u opasnost od nastanka i razvoja kardiovaskularnih bolesti. To su sledeći faktori rizika:

- gojaznost
- loša i nepravilna ishrana i [nedostatak vežbanja](#)
- dijabetes tipa 2
- [visok krvni pritisak](#)
- visok holesterol
- [pušenje](#)
- porodična istorija kardiovaskularnih bolesti



Šta ako ste pod rizikom?

Srčani udar se može javiti kod svake osobe - ali rizik je posebno visok kada se [genetika](#) uključi u računicu. Primordijalna i primarna prevencija je ključna za one osobe sa porodičnom istorijom srčanih bolesti.

Vaš rizik od srčanih bolesti koji nasleđujete je povišen i definisan činjenicom da imate rođaka muškog pola u prvom stepenu (otac, brat ili sin) mlađeg od 55 godina sa istorijom srčanog ili [moždanog udara](#), ili ženskog rođaka u prvom stepenu (majka, sestra ili ćerka) mlađa od 65 godina sa istorijom srčanog ili moždanog udara.

Smernice preporučuju da ljudi starosti od 20 do 39 godina bez naslednog rizika procenjuju svoje kardiovaskularno zdravlje na svakih četiri do šest godina. Za one koji imaju genetski rizik, ključno je da obrate pažnju na svoje zdravlje i što pre razgovarate sa svojim kardiologom.

Najbitnija stvar? Prevencija

Od svega je najvažnije spoznati koji su to faktori rizika koji su prisutni kod svakog od nas – visok krvni pritisak, povećan obim struka, povišen i nezdrav indeks telesne mase – i raditi na tome da ih što pre korigujemo. Uraditi sve što je moguće i to što pre. Neophodno je da uspostavimo dobre navike za sebe i za našu decu, posebno u pogledu gojaznosti u detinjstvu.

Dramatičan porast broja mladih koji razvijaju srčani udar dokaz je da naš stil života treba da se promeni i unapredi.

Mali broj mladih ozbiljno shvata faktore rizika kojima su izloženi, dok još manji broj njih jeste spreman da ih modifikuje. Bez obzira, moramo biti agresivni po pitanju modifikacije faktora rizika, inače će stopa srčanog udara kod mladih ljudi nastaviti da raste.



Izvor: [Cleveland Clinic](#)

Pogledajte još...

- [Antioksidativni broj hrane](#)
- [Koliko soli je previše](#)
- [Srčani udar, srčani zastoj – šta je razlika](#)
- [Aneurizma aorte](#)