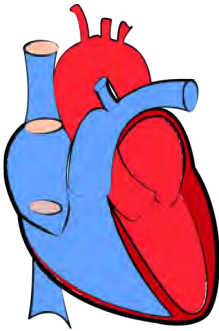




## PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 15

### SRČANO OBOLJENJE



Danas ćemo da govorimo o srčanoj bolesti.

Jedan čovek je bio 58 godina star. Posle večere je jednom osetio bol u donjem delu grudnog koša. On je za večeru jeo malo više nego obično, pa je mislio da je taj bol dolazio iz njegovog stomaka.

Žena mu je dala jednu kašiku napunjenu sa nekim belim lekom, pa se njegov bol potom naizgled malo ublažio. Oko 9 sati uveče je on otišao na počinak. Osećao je još uvek bol u grudima, ali se nadao da će on u toku noći da prođe.



Kasnije se on probudio u sred noći, i to sa jačim bolom u sredini grudnog koša. Osećao je neki težak pritisak, kao da mu je neko stajao na grudima. Pomislio je da će umreti. Prilično se znojio, a bol mu je dopirao čak do vrata.

Onda mu je žena dala malo vode sa šećerom, ali od toga nije bilo nikakvog olakšanja.

Zatim su se oni obratili susedu koji je imao auto, i zamolili su ga da ih odvede u bolnicu. Na putu je tom čoveku bol postao tako nesnošljiv, da se onesvestio. Žena je pokušavala da ga osvesti. Čak mu je i malo hladne vode prelila preko lica, ali bez uspeha. On nije reagovao.

Kad su stigli do bolnice, osoblje ga je brzo unelo unutra. Doktori su pokušali da mu daju prvu pomoć naizmeničnim pritiskom na grudima, ali je sve to bilo suviše kasno. Čovek je izdahnuo. Doktori su rekli da je on umro od srčanog udara i da su njegove arterije oko srca bile blokirane masnoćom.

Možda si ti već čuo takve priče. Zar nije strašno i pomisliti da smrt može tako brzo i neočekivano da dođe. Nažalost, svakoga dana po svetu mnogi ljudi umiru od srčanog udara. Samo u Evropi i Americi od srčanog udara umre više osoba nego od bilo koje druge bolesti.<sup>i</sup> I u Aziji i Africi sve više i više osoba umire od te bolesti!<sup>ii</sup>

## Možda se pitaš:

### Zašto danas više ljudi umire od srčanog udara nego ranije?

Ovde ćemo na to pitanje da damo odgovor.

Srce se nalazi u sredini grudnog koša. To je snažan mišić, veliki otprilike kao tvoja pesnica. Srce pumpa krv i time održava njenu cirkulaciju kroz telo. To je vrlo važan posao. Od našeg rođenja, pa sve do smrti, srce nikad ne prestaje da radi, čak ni kad spavamo. Za obavljanje rada je potrebna snaga. Pomisli na motorcikl. Da bi se on mogao da kreće, potreban mu je benzin. Isti je slučaj i sa srcem. Snaga za srce ne dolazi od benzina ili parafina, već od hrane koju jedemo i kiseonika u vazduhu koji udišemo.

### Kako snaga uđe u srce?

Oko srca postoje tanke arterije i vene. Arterije mu obezbeđuju krv koja sa sobom donosi hranu sa gorivom i kiseonik. Od toga srce dobija snagu. Da bi ti krvni sudovi pravilno radili, oni treba unutra da budu čisti i prohodni. Ali šta se dogodi kad se te arterije začepi ili blokiraju? Ako se te arterije delimično začepi, onda će i malo krvi sa gorivom i kiseonikom da prođe kroz njih do srca; ono će nastaviti da radi, ali ne sasvim dobro.

Osoba sa delimično začepljenim srčanim arterijama može da oseti bol u grudima kad brzo hoda ili trči, ili kad obavlja naporniji posao. Taj bol može da se proširi na vrat i na levu ruku. Ali kad se dotična osoba odmara, bol se često izgubi. To je prvi znak da su arterije počele da se začepljuju.

Kada se arterije potpuno začepi ili blokiraju srce prestane da radi, a srčani mišić odumre, baš kao što bi i mašina motorcikla prestala da radi kada bi se dovod benzina u nju blokirao.

### Šta je to što zapuši, ili blokira, te tanke srčane arterije?

1. To je **MASNOĆA!**



Vremenom ona polako blokira te krvne sudove sve dok ne dođe do toga da krv više nije u stanju da prođe kroz njih.<sup>iii</sup> Odakle potiče ta masnoća? Od onoga što jedemo i pijemo. Vrsta masnoće koja blokira arterije srca se naziva **holesterol**. Ta masnoća dolazi samo od jedenja **mesa, ribe, jaja, pijačja mleka**, i tome slično. Drugim rečima, **ta masnoća se nalazi samo u hrani životinjskog porekla**. U zemljama gde ljudi jedu dosta takve hrane mnogi umiru od srčanih udara.

U prošlim vremenima ljudi nisu jeli tako mnogo te vrste hrane kao danas. Oni su jeli više voća, povrća, i žitarica, kao što su to kukuruz i pšenica. U nekim

oblastima sveta, kao na primer Afrika i Južna Azija, ljudi još uvek jedu malo hrane životinjskog porekla. Stoga, malo takvih ljudi umire od srčanih udara.

Međutim, to se sada menja. Ljudi u sve većem broju zemalja počinju da jedu kao i ljudi u Americi i Evropi. Oni sada troše više mesa, riba i jaja, pa stoga i više njih umire od srčanih bolesti nego ranije! Veći broj osoba se sada goji, i zbog toga pati od visokog krvnog pritiska, dijabetisa i raka.



## Šta još doprinosi blokiranju srčanih arterija?

### 2. Pušenje



Ono doprinosi da masnoće postanu lepljivije.<sup>iv</sup> Pušenje je vrlo opasno po zdravlje. Ono može da prouzrokuje rak, posebno rak pluća. Osim toga, pušenje može još da prouzrokuje srčani udar i šlog.<sup>v</sup> Danas sve više ljudi puši, a posebno onih mlađih. Zbog toga se sve više osoba razboljeva od tih strašnih bolesti.

### 3. Smanjena aktivnost

Fizička aktivnost, kao na primer rad u polju, zidanje, prenošenje vode i hodanje, sve to pomaže telu da troši masnoću koju u njega unosimo posredstvom hrane. Kad ljudi provode dosta vremena sedeći, a malo vremena u fizičkoj aktivnosti, oni mogu da se ugoje, a srčane arterije blokiraju masnoćom. To se događa mnogima koji žive u Americi i Evropi. Ti ljudi se malo kreću i često obavljaju poslove sedeći za stolom, ili gledaju televiziju. Oni još jedu hranu sa dosta masnoće. Zbog toga mnogi od njih umiru od srčanih udara. Ako i ti želiš da duže živiš, i da budeš zdrav i jak, onda moraš da izbegavaš te štetne stvari.

### 4. Uznemirenost



Da li postoji neko ko još nije nikad bio uznemiren ili zabrinut? Ne postoji! Svi mi se u životu brinemo za nešto. Neki su zabrinuti što nemaju dovoljno novca ili hrane. Drugi su zabrinuti što imaju dosta novca, pa se boje da ga neko ne ukrade. Treći se brinu za svoju decu i porodice. Zabrinutost ne pomaže našem zdravlju, već slabi naša tela i čini ih podložnim bolestima. Čak i zabrinutost može da doprinese da se naše arterije srca lakše blokiraju.

Eto, sada znamo glavne razloge umiranja ljudi od srčanog udara.

## Da li može zapešana arterija ponovo da se otvori i postane prohodna?

Može.

Ponekad se arterije tako zapeše, da dovedu nečiji život u opasnost. U nekim mestima su doktori sposobni da otpuše te arterije primenom skupih hirurških procedura.

Na sreću, ti možeš nešto da preduzmeš da bi pomogao svojim krvnim sudovima! To možeš da uradiš kod kuće, i to besplatno! To bi sprečilo dobijanje srčanog udara i otklonilo bol u grudima ako već postoji!

Evo u čemu je stvar:

Uglavnom jedi voće, povrće, pasulj, žitarice i orahe. Ta vrsta hrane ne sadrži holesterol i može da pomogne krvnim sudovima da se očiste. Izbegavaj jedenje mesa, piletine, ribe, jaja, putera, sira i mleka, posebno u većim količinama.



Kad kuvaš jelo, koristi samo malo masnoće i ulja. Masnoća sadržana u namirnicama biljnog porekla je mnogo bolja za telo. Orasi i avokado sadrže zdravu masnoću. Ulja od suncokreta i kukuruza su bolja od putera, ali ih treba upotrebljavati samo u malim količinama.

Obavljaj fizičke aktivnosti. Ako radiš u kancelariji, moraš pored toga da se pozabaviš i nekim fizičkim radom, kao na primer u bašti, ili da hodaš otprilike pola sata dnevno.

Budi razuman! Ne puši. Pušenje vodi ka smrti.

Traži od Boga da ti pomogne u rešavanju tvojih ličnih problema.

U Bibliji čitamo sledeće: **„Bog nam je Utočište i Sila, Pomoćnik koji se u nevoljama brzo nalazi. Zato se nećemo bojati....”** Psalam 46:1-2.

Bog je zaista naše utočište i sila. On želi da nas blagoslovi sa dobrim srcem i zdravljem, pod uslovom da jedemo najbolju raspoloživu hranu, i da sledimo uputstva za najbolji način života. Stoga, dozvolimo Bogu da već danas bude naše utočište i sila.

<sup>i</sup> SZO website članak, 10 Najvažnijih Uzroka Smrti (2015), <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en/index2.html>

<sup>ii</sup> SZO, Kardiovaskularne Bolesti, Ažurirano Januara, 2015), <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/>

<sup>iii</sup> MedlinePlus, Očvršćavanje Arterija (Ažurirano Marta, 2015), <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000171.htm>

<sup>iv</sup> SmokeFreeGov, Zdravstveni Efekti/Pušenje (Pregledano Marta, 2015), <http://smokefree.gov/health-effects-no-js>

<sup>v</sup> Isto.