Whitelab

A SZÍV ÉS AZ ÉRRENDSZER EGÉSZSÉGE

ISMERD MEG A KOCKÁZATAIDAT ÉS
TEDD MEG AZ ELSŐ LÉPÉSEKET!



TARTALOMJEGYZÉK

3 A szív és az érrendszer
4 Mit jelent az egészséges szív- és érrendszer
4 Milyen betegségek fordulhatnak elő
5 Magadra ismersz?

6 Kockázati tényezők és laborvizsgálatok
6 Mi növelheti a betegségek esélyét
7 Hogyan segíthetnek a laborvizsgálatok

9 Stressz és mindennapi megelőzés
9 Hogyan hat a stressz a szívre
10 Öt gyakorlat a feszültség csökkentésére
11 Ezzel kezdd ezen a héten
11 Amikor azonnali segítség kell



A szív és az érrendszer

Ismerd meg a kockázataidat és tedd meg az első lépéseket

A szíved egészsége könnyen háttérbe szorul, ha nincs panaszod. Talán sokat ülsz, keveset alszol, vagy a családban gyakori a magas koleszterinszint, de eddig nem foglalkoztál vele. Ez az útmutató abban segít, hogy felismerd a rád is jellemző kockázatokat, megértsd a vizsgálatok szerepét, és kiválaszd az első lépést, amit megteszel magadért.



Mit jelent az egészséges szív és érrendszer

A szív és az erek együtt biztosítják, hogy a szerveid elegendő oxigénhez és tápanyaghoz jussanak, nyugalomban és mozgás közben is. Ehhez megfelelő szívműködésre és jó állapotú erekre van szükség. A vérnyomás, a vérzsírok és a vércukor megfelelő szinten tartása segít megőrizni a keringés egészségét.

A jó közérzet önmagában még nem jelent alacsony kockázatot: a magas vérnyomás és a magas koleszterinszint sokáig tünetmentes lehet. Ezért panasz nélkül is érdemes ismerned a saját értékeidet.

Milyen betegségek fordulhatnak elő



Magasvérnyomás-betegség.
A tartósan magas vérnyomás terheli a szívet és károsíthatja az ereket, miközben sokszor semmilyen panaszt nem okoz.



Érelmeszesedés és koszorúér-betegség.
Az érfalban kialakuló lerakódások ronthatják a vérellátást. Ha ez a szív ereit érinti, mellkasi panaszt, egy ér hirtelen elzáródása pedig szívinfarktust okozhat.



Szívritmuszavarok és szívelégtelenség.
A szív ritmusa vagy a vér keringetésének képessége is zavart szenvedhet. Szívdobogásérzés, légszomj, fáradékonyság vagy lábdagadás is jelentkezhet.



Az agy és a végtagok érbetegségei.
A stroke-ot agyi érelzáródás vagy vérzés okozhatja. A lábak verőérszűkülete járáskor fájdalommal járhat; a vénákban kialakuló trombózis pedig tüdőembóliához vezethet.

Magadra ismersz?

„Jól érzem magam, ezért nem mérem a vérnyomásom.”

A tünetmentesség nem zárja ki a magas vérnyomást. A saját értékeidet mérésből ismerheted meg.

„Egész nap ülök, este pedig már nincs se energiám, se kedvem mozogni.”

Kezdhetsz napi tíz perc sétával és rövid mozgásszünetekkel. Olyan változtatást válassz, amelyet egy zsúfolt napon is meg tudsz tartani, de érdemes naponta legalább 6000 lépést megtenned.

„Időnként megszédülök, de nem kell minden apróságon fennakadni.”

A visszatérő szédülést ne bagatellizáld el. Többféle oka lehet, például vérnyomásesés, szívritmuszavar vagy alacsony vércukorszint. Utóbbi főként bizonyos cukorbetegség elleni kezelések mellett fordul elő. Az okot érdemes orvossal tisztázni.

„A családban többen szednek koleszterincsökkentőt.”

Érdemes megkérdezni, kinél, milyen életkorban és miért kezdték a kezelést. A korán jelentkező szívbetegségről is beszélj az orvosoddal.

„Néha olyan, mintha félreverne a szívem, de biztos csak a stressz miatt.”

A stressz valóban kiválthat szívdobogásérzést, de ritmuszavar vagy más eltérés is állhat mögötte. Ha visszatér, gyakoribbá válik vagy percekig tart, beszélj róla az orvosoddal.

Ha a szívdobogásérzéshez mellkasi fájdalom, nehézlégzés vagy ájulásérzés társul, kérj azonnali segítséget a 112-n!

Kockázati tényezők és laborvizsgálatok

Mi növelheti a betegségek esélyét

A kockázatot az öröklött adottságok, az életkor, az életmód és a meglévő betegségek együtt alakítják. A családi hajlam nem biztos jövőbeli betegséget jelent, hanem fontos szempontot a megelőzés megtervezéséhez.

Amire hatással lehetsz: a dohányzás, a mozgáshiány, a túlzott alkoholfogyasztás, a sós és telített zsírokban gazdag étrend, a hasi elhízás és az elégtelen alvás. A magas vérnyomás, a kedvezőtlen vérzsírértékek és a cukorbetegség megfelelő kezelése szintén fontos.

Amit érdemes ismerned: a családi előzmények és az életkorral változó kockázat. Mondd el az orvosodnak, ha közeli rokonodnál fiatalon jelentkezett szívbetegség. Nőknél a menopauza és a korábbi preeclampsia, vagyis a várandóssághoz kapcsolódó magas vérnyomásos kórkép is figyelmet érdemel.



Hogyan segíthetnek a laborvizsgálatok

A labor segíthet felismerni a panaszt még nem okozó eltéréseket és követni a kezelés hatását. A leletet a vérnyomásoddal, az előzményeiddel és az életmódoddal együtt érdemes értékelni.

Vérzsírok

A koleszterinértékek és a triglicerid a zsíranyagcseréről adnak információt. Az emelkedett LDL-koleszterin elősegítheti az érelmeszesedést. Fontos ugyanakkor, hogy a számodra kívánatos LDL-szint az egyéni kockázatodtól is függ.

Vércukor és HbA1c

A cukoranyagcsere zavarainak felismerésében segíthetnek. A HbA1c az előző körülbelül 2–3 hónap átlagos vércukorszintjéről ad képet. A cukorbetegség növeli a szív- és érrendszeri kockázatot.



A normál laboreredmény nem zár ki minden szívbetegséget. Panaszok esetén orvosi kivizsgálásra, szükség szerint EKG-ra vagy szívultrahangra is szükség lehet. A vizsgálatok gyakoriságát az egyéni kockázat alapján érdemes meghatározni.

Ezért állítottuk össze a Koleszterin Plusz és a Szív- és érrendszeri rizikó laborcsomagokat, és ezért kínáljuk a Korai koszorúérbetegség (PCAD) genetikai kockázatvizsgálatot. Más-más oldalról segíthetnek megismerni a kockázataidat.

KOLESZTERIN PLUSZ

A zsíranyagcsere (lipidanyagcsere) állapota nagyban befolyásolja a szív- és érrendszer egészségét. A kóros lipidértékek a szív- és érrendszeri betegségek – például az érelmeszesedés, a szívinfarktus vagy a stroke – legfontosabb kockázati tényezői közé tartoznak. A Whitelab lipidanyagcsere laborvizsgálat segítségével ezek az eltérések időben felismerhetők, még jóval a panaszok megjelenése előtt.

SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI RIZIKÓ

A Whitelab komplex kardiovaszkuláris laborvizsgálata teljes képet ad a szív- és érrendszeri rizikófaktorokról. Segít felismerni a rejtett gyulladásos folyamatokat és anyagcsere-eltéréseket, és hasznos információt nyújt a megelőző programok, gyógyszeres kezelések vagy életmód-terápiák tervezéséhez. Szűrővizsgálatként és utánkövetésre egyaránt ideális, így hosszú távon is támogatja szívünk és érrendszerünk egészségét.

KORAI KOSZORÚÉR-BETEGSÉG (PCAD)

A korai koszorúér-betegség genetikai kockázatvizsgálata segít feltárni, áll-e öröklött hajlam a fiatalkorban jelentkező koszorúér-betegség, szívinfarktus vagy tartósan magas LDL-koleszterinszint (familiáris hiperkoleszterinémia) hátterében. A teszt célja nem a diagnózis felállítása, hanem a genetikai kockázat felmérése, amely megalapozza a további orvosi döntéseket.

—

A laborértékeket az életmód és az öröklött adottságok is befolyásolják. A genetikai vizsgálat ezek közül az öröklött kockázathoz adhat további információt, ezért a két megközelítés kiegészítheti egymást.

Szeretnéd megismerni az értékeidet és a kockázataidat, de nem tudod, melyik vizsgálatot válaszd? Segítünk eligazodni a lehetőségek között. Vedd fel velünk a kapcsolatot!

Stressz és mindennapi megelőzés

Hogyan hat a stressz a szívre

Stresszhelyzetben a szervezet készenléti állapotba kerül: stresszhormonok szabadulnak fel, gyorsulhat a szívverés és átmenetileg emelkedhet a vérnyomás. Ez természetes reakció. A tartós stressz azonban összefügg a nagyobb szív- és érrendszeri kockázattal, és az alvást, az étkezést vagy a dohányzási szokásokat is kedvezőtlenül befolyásolhatja.

A stresszkezelés segíthet csökkenteni a mindennapi feszültséget, és támogatja az egészséges szokások fenntartását. A szükséges orvosi kezelést azonban nem helyettesíti.



Öt gyakorlat a feszültség csökkentésére



1. Lassítsd le a légzésed.
Ülj le, és 1–2 percig lélegezz lassan, erőltetés nélkül. A kilégzés legyen kissé hosszabb a belégzésnél. Ha szédülsz, térj vissza a megszokott légzésedhez.



2. Tarts rövid mozgásszünetet.
Egy 10–15 perces séta segíthet kizökkenni a feszült helyzetből. Hosszú ülés közben is állj fel rendszeresen, és mozgasd át magad.



3. Térj vissza a jelenbe az öt érzékszerv gyakorlatával.
Haladj végig az 5–4–3–2–1 lépésein: keress 5 színt a környezetedben; érints meg 4 dolgot, és figyeld meg a különböző textúrákat, érzeteket; figyelj meg 3 hangot – lehet a saját lélegzeted, egy autó az utcán vagy bármi más; keress 2 dolgot, amelynek érzed az illatát; végül figyelj meg 1 ízt – például egy cukorkáét vagy egy korty vízét.



4. Építs be valódi szüneteket.
Naponta iktass be rövid, értesítések nélküli pihenőket. Estére alakíts ki kiszámítható lecsendesedési és lefekvési rutint.



5. Kérj támogatást.
Beszélj valakivel arról, ami nyomaszt. Ha a stressz tartósan rontja az alvásodat vagy a mindennapi működésedet, pszichológus segíthet megtalálni a számodra működő megoldásokat.

Ezzel kezdd ezen a héten



1. **Kérdezz rá a családban,** előfordult-e fiatalon szívinfarktus, stroke vagy ismert magas koleszterinszint. Jegyezd fel, kinél és hány éves korban.



2. **Ismerd meg a vérnyomásodat.** Mérj nyugalomban, az eszköz útmutatója szerint, és jegyezd fel az eredményeket. Egyetlen mérésből ne vonj le diagnózist.



3. **Beszéld át az orvosoddal** az előzményeidet és korábbi leleteidet. Kérdezd meg, milyen vizsgálat és milyen gyakran indokolt nálad.



4. **Válassz egy tartható szokást:** napi tíz perc séta, több zöldség az étkezésekhez vagy rendszeresebb lefekvés. A mozgást fokozatosan építsd fel; általános célként heti legalább 150 perc közepes intenzitású mozgás javasolt.

Amikor azonnali segítség kell



Új, erős vagy nem múló mellkasi nyomás, hirtelen nehézlégzés, illetve féloldali arc- vagy kargyengeség és beszédzavar esetén **hívd a 112-t.** Ne várj laborvizsgálatra, és ne tulajdonítsd automatikusan stressznek a tüneteket.

Források:

WHO – Szív- és érrendszeri betegségek • NHLBI – Kockázati tényezők • NHLBI – Szívvizsgálatok
NHS – Szívdobogásérzés • NHS – Alacsony vércukorszint • NHLBI – Kockázati tényezők
NHLBI – Koleszterinvizsgálat • NHLBI – Vérvizsgálatok • AHA – Stressz és szívegészség • AHA – Stresszkezelés
AHA – Life's Essential 8 • WHO – Figyelmeztető tünetek

Whitelab

Foglalj időpontot a **whitelab.hu**
weboldalon vagy elérhetőségeink egyikén!

ugyfelszolgalat@whitelab.hu **+36 1 808 9890**

2026WL0010