

SMANJENJE KARDIOVASKULARNOG RIZIKA I KOREKCIJA HIPERLIPIDEMIJE KOD BOLESNIKA NA PRIMARNOJ PREVENCIJI NAKON FIZIČKE AKTIVNOSTI

Branimir Mekić¹, Dragan Toskić¹, Tatjana Popović-Ilić¹, Hadži Saša Ilić¹, Vesko Milenković¹, Aleksandar Rajić¹, Milica Bojović¹, Jasmina Ranković², Miroslav Živković¹, Hadži Miloš Vidaković¹

¹Univerzitet u Prištini, Fakultet sporta i fizičke kulture, Leposavić, Srbija

²Dom zdravlja Niš, Niš, Srbija

Kontakt: Branimir Mekić

Dositeja Obradovića bb, 38218 Leposavić, Srbija

E-mail: branimir.mekic@pr.ac.rs

Koronarna bolest srca odgovorna je za visok stepen morbiditeta i mortaliteta u industrijalizovanim zemljama. Zbog toga su mnoge zemlje usvojile preventivne mere za smanjenje prevalencije glavnih faktora rizika za bolesti koronarne arterije (CD): visok nivo serumskog holesterola, visok krvni pritisak, dijabetes i pušenje.

Cilj ove studije je utvrditi efekte fizičkog vežbanja i ishrane na parametre lipida i lipo-proteina kod pacijenata sa hiperlipidemijom bez razvijene koronarne bolesti srca.

Studija je obuhvatila 45 pacijenata prosečne starosti: $56,1 \pm 12,7$ godina. Svi pacijenti su imali ukupan holesterol veći od 5,2 mmol/l, povišen krvni pritisak, a 16,42 % ispitanika je koristilo duvan. Faktori rizika za CD procenjeni su kroz kliničku istoriju, antropometrijske i kardiovaskularne parametre uz korišćenje biohemijske analize. Parametri lipida uključuju određivanje ukupnog holesterola, triglicerida i HDL, LDL i VLDL holesterola, kao i odnosa lipida. Svi testirani parametri određeni su na početku i nakon šest meseci testiranja. Svi pacijenti bili su na programu fizičke aktivnosti prema preporuci ACC/AHA i na ishrani prema preporukama NCEP ATP III za primarnu prevenciju koronarne bolesti srca.

Posle šest meseci testiranja došlo je do promene faktora rizika lipidnog porekla: trigliceridi su smanjeni za 22,3 %, HDL-C je povećan za 11,94 %, VLDL je smanjen za 21,9 %, a nonHDL-C za 8,09 %. Primenom fizičke aktivnosti ciljna vrednost HDL-C > 1 mmol/l postignuta je kod svih pacijenata. Visok procenat ispitanika postigao je ciljane vrednosti za Tg $< 2,3$ mmol/l (92,79 %) i za aterogeni odnos LDL-C/HDL-C < 5 (84,59 %). BMI je smanjen za 8,06 % ($p < 0,05$) sistolni krvni pritisak za 12,8 % ($p < 0,03$).

Kod pacijenata sa hiperlipidemijom bez koronarne bolesti srca i drugih faktora rizika za koronarnu bolest srca, postignute promene nivoa lipoproteina indikator su za dalju primenu nefarmakoloških mera sa ciljem smanjenja rizika za koronarne probleme. Određivanje profila lipoproteina i aterogenih markera veoma je značajno u inicijalnom pregledu dislipidemije, praćenju efekata fizičke aktivnosti i proceni rizika za koronarnu bolest srca.

Acta Medica Medianae 2019;58(2):27-32.

Ključne reči: fizička aktivnost, hiperlipidemija, primarna prevencija