

Znaczenie indywidualnych zachowań w prewencji CHUK

Piotr Jankowski

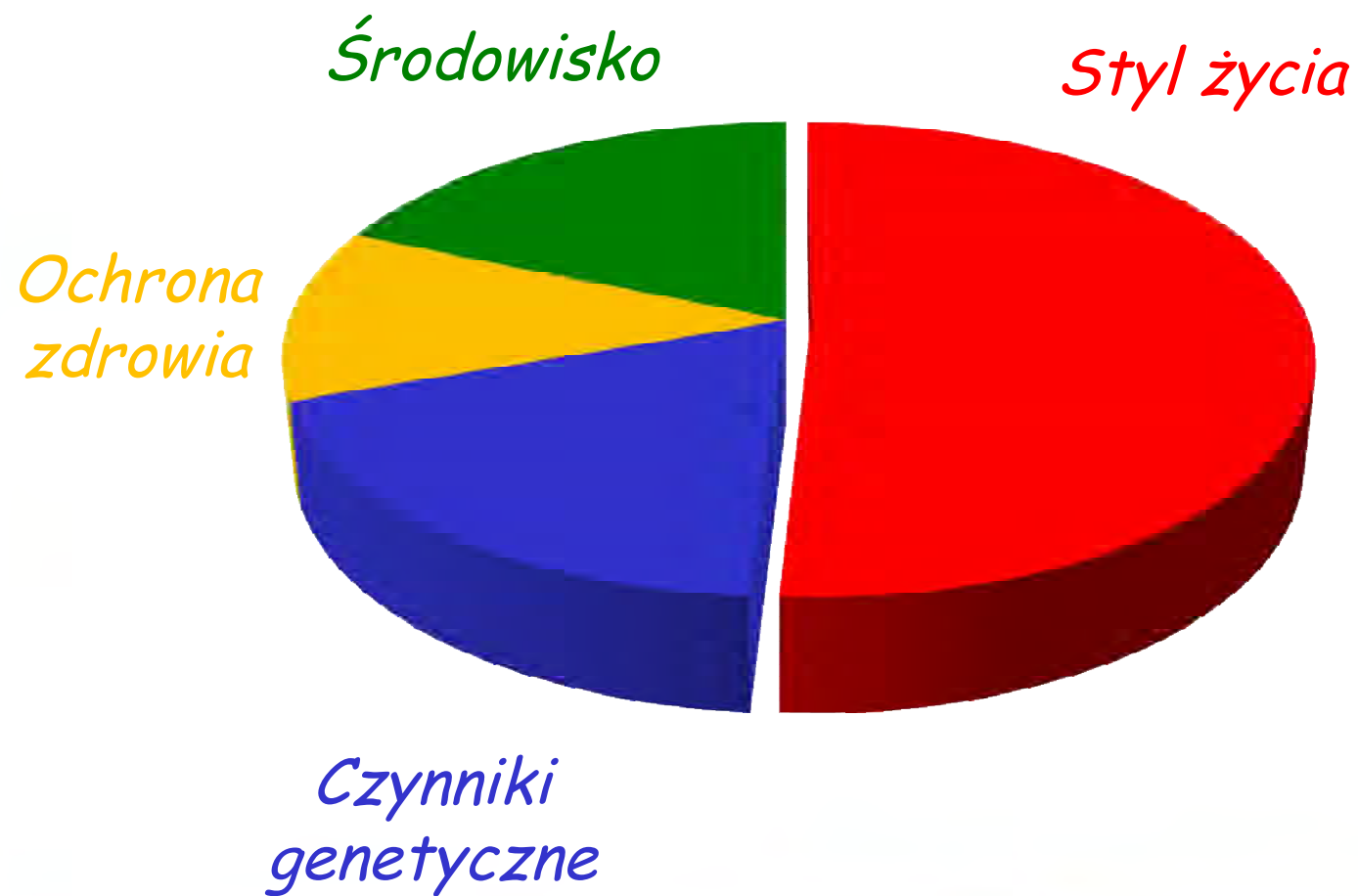
I Klinika Kardiologii i EI oraz NT

IK, CM UJ, Kraków

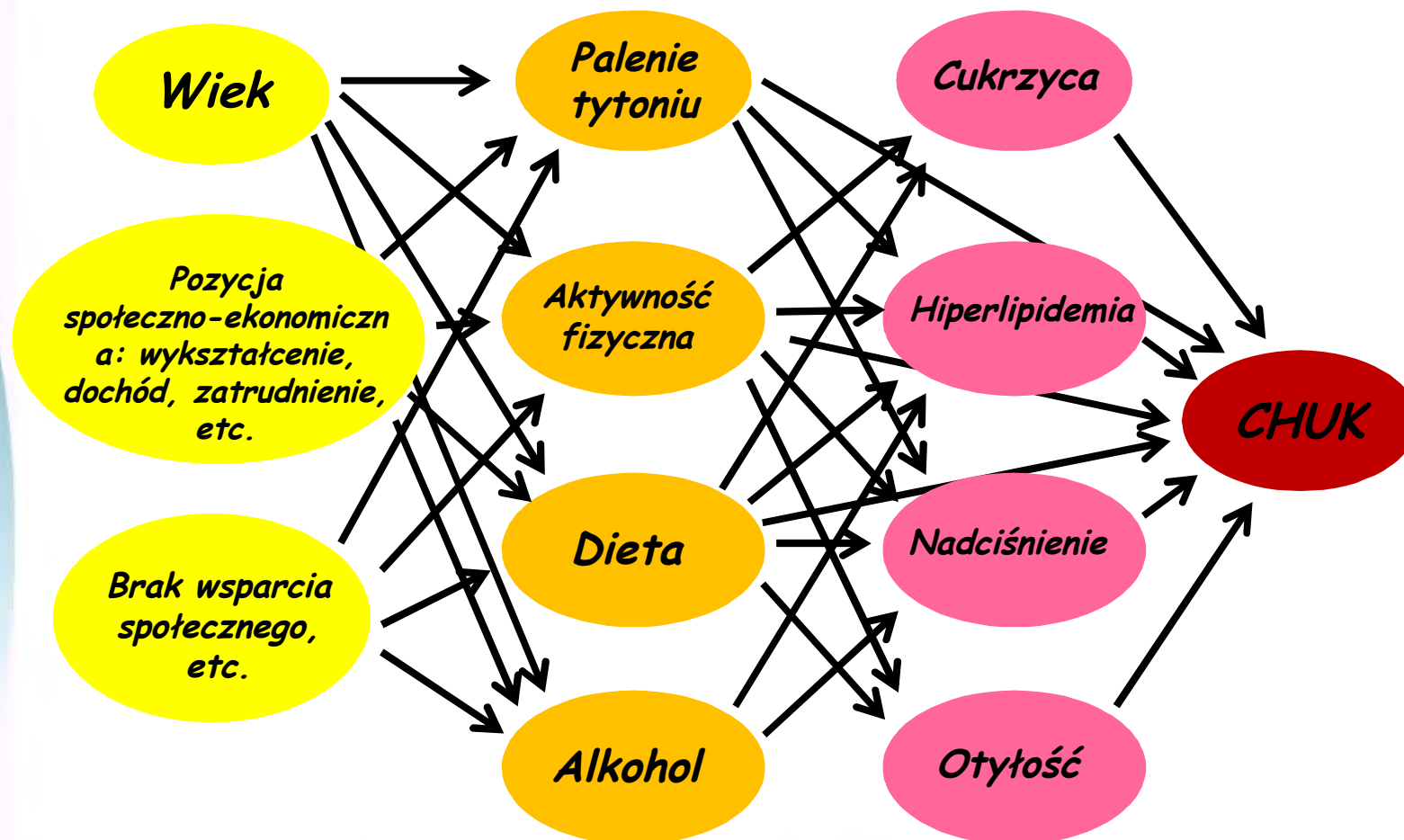
piotrjankowski@interia.pl

Kraków, 28 V 2015 r.

Czynniki warunkujące zdrowie jednostki

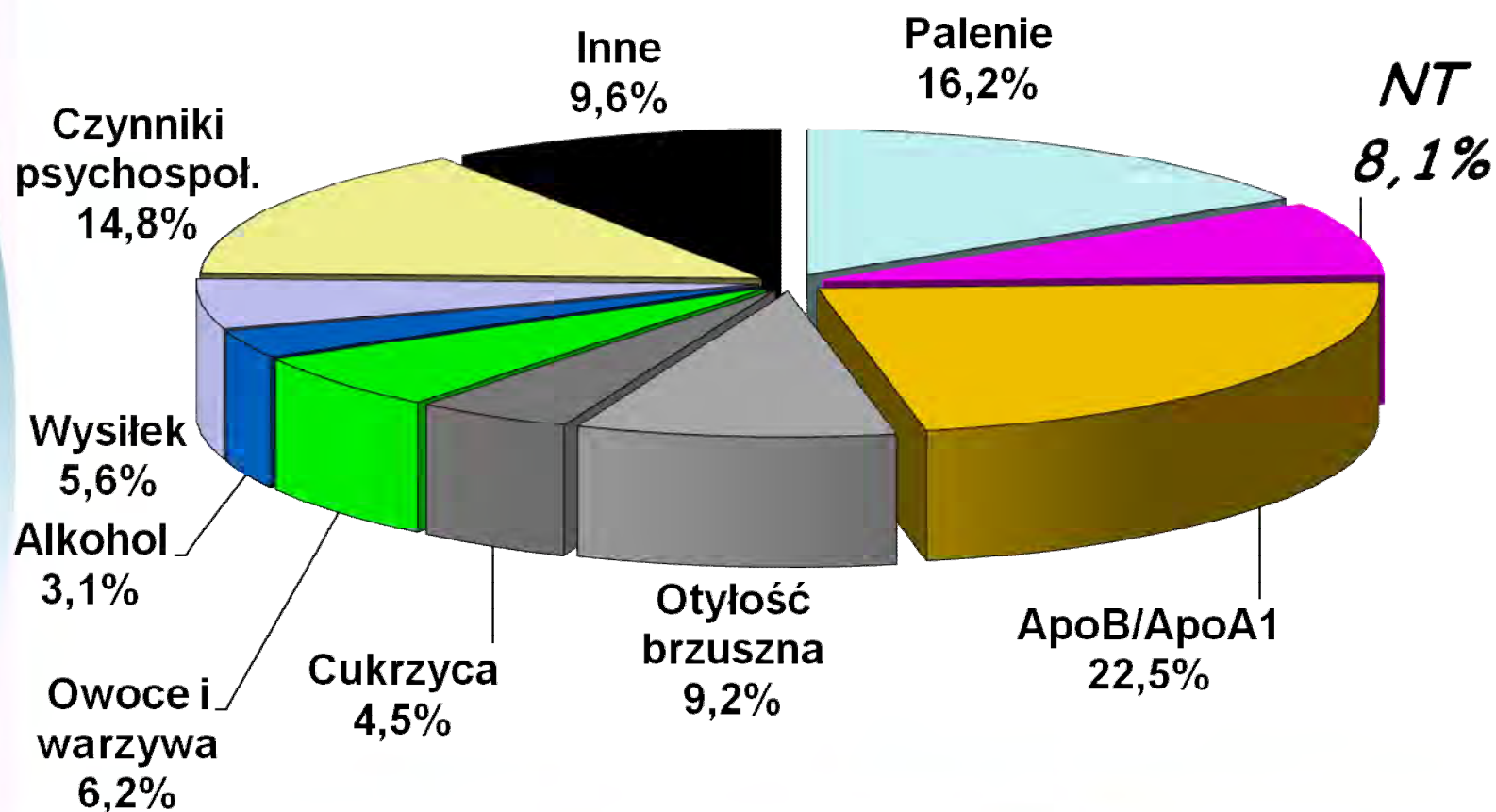


Czynniki prowadzące do rozwoju choroby



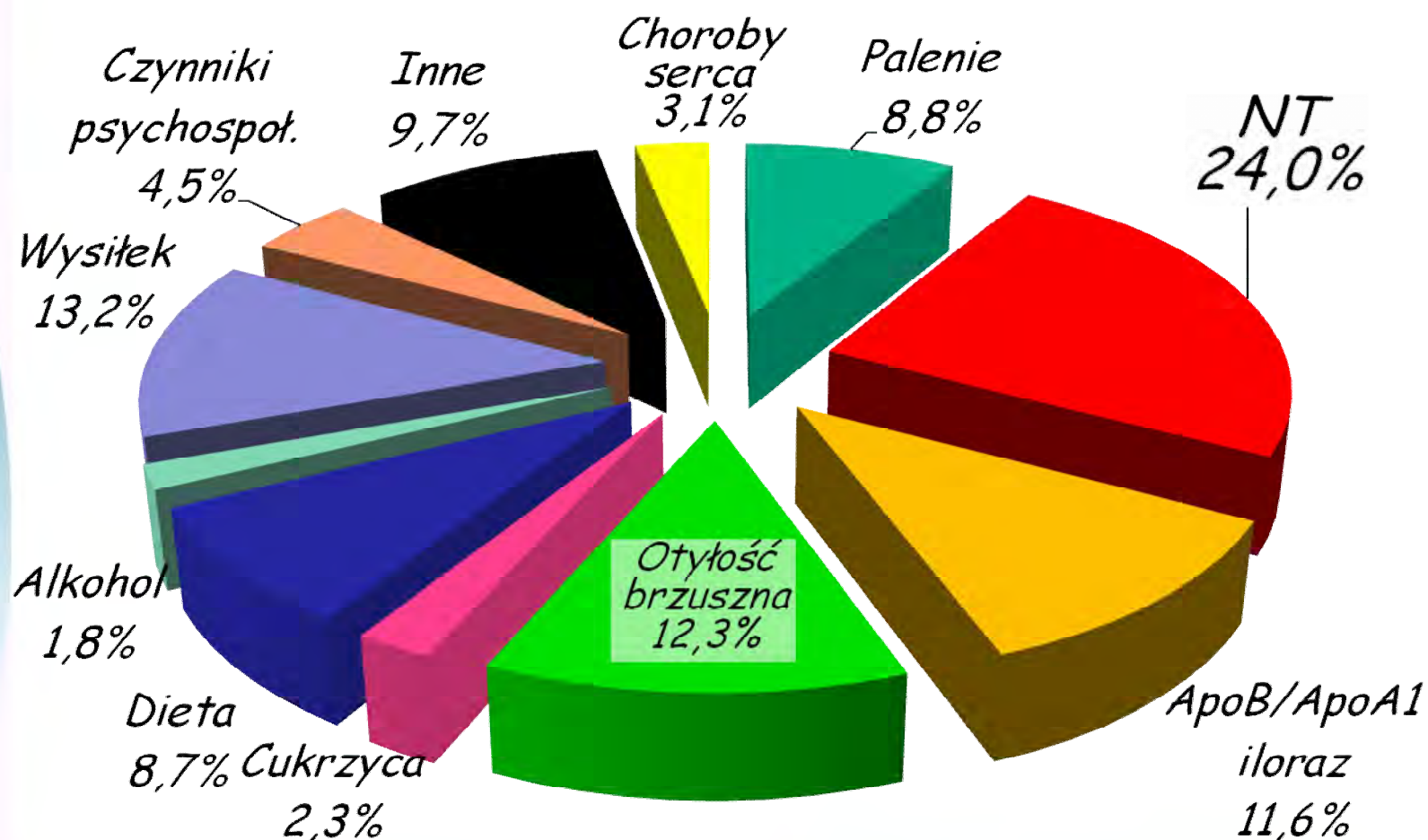
Badanie INTERHEART

9 modyfikowalnych cz. ryzyka odpowiada za >90% ryzyka zawału serca



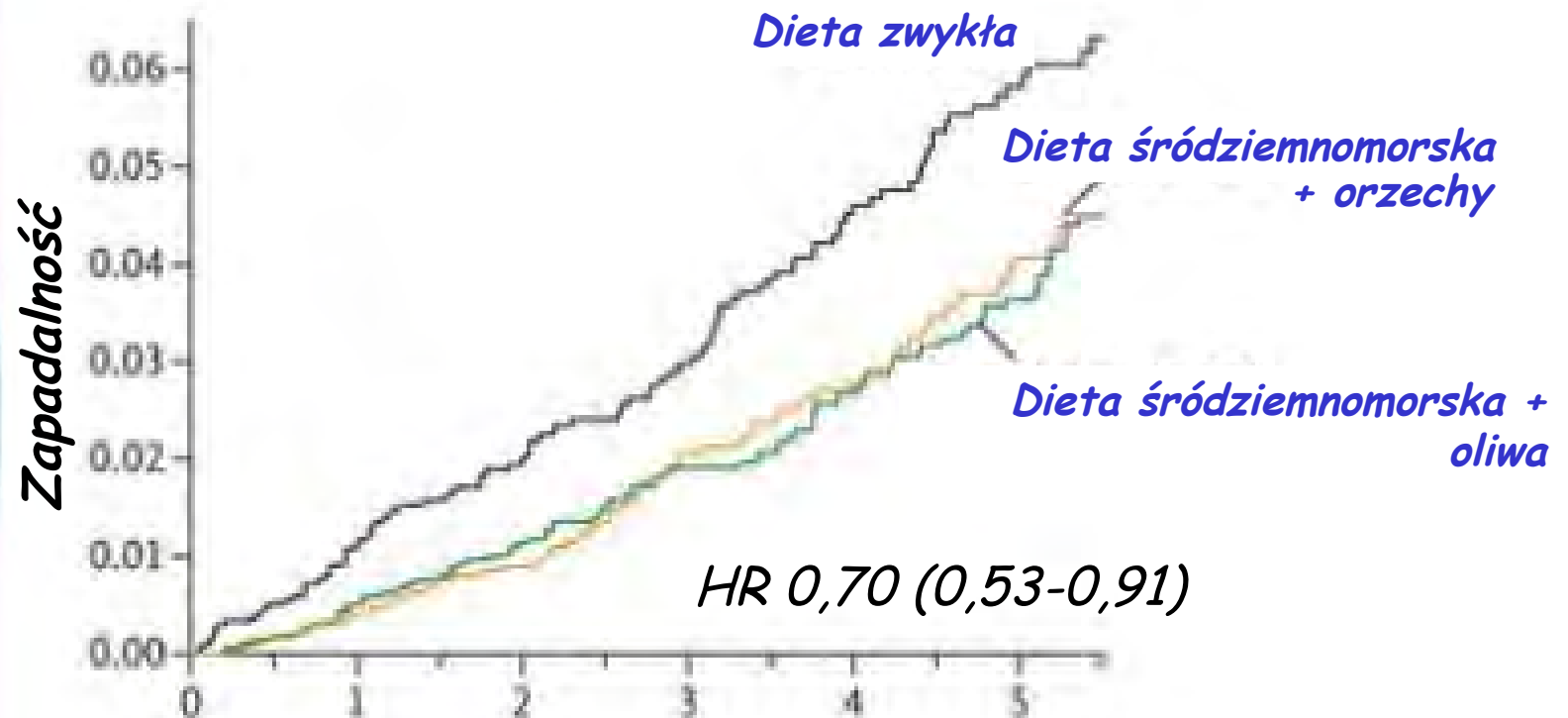
Badanie INTERSTROKE

10 czynników odpowiada za >90% ryzyka udaru mózgu



Dieta śródziemnomorska

Zgon, zawał, udar



HR 0,70 (0,53-0,91)

BMI=30,2 kg/m²

N = 7 447

Estruch R i wsp. N Engl J Med. 2013; 368: 1279.

Dieta nordycka

- *produkty pełnoziarniste*
- *warzywa: kapusta, rośliny strączkowe i warzywa korzeniowe*
- *owoce: truskawki, porzeczki, borówki, maliny, jabłka, gruszki, śliwki*
- *dania rybne trzy lub więcej razy w tygodniu*
- *niskotłuszczowy nabiał*
- *drób*
- *olej rzepakowy*
- *zioła i przyprawy: koperek, szczypiorek, pietruszka, chrzan*
- *grzyby*



Dieta nordycka vs typowa dieta w Danii



Większe zmniejszenie CTK oraz stężenie cholesterolu

N = 181
26 tygodni

Europrevent 2014

Kolor ma znaczenie !

Obserwacja 10,3 lat

Owoce i warzywa:

zielone (kapusta, sałata, fasola szparagowa)

pomarańczowe (cytrusy, marchew, brzoskwinie)

czerwone (pomidory, winogrona)

białe (jabłka, banany)

N=20 069

Oude Griep LM i wsp. Br J Nutr. 2011; 106: 1562.

Kolor ma znaczenie !

Obserwacja 10,3 lat

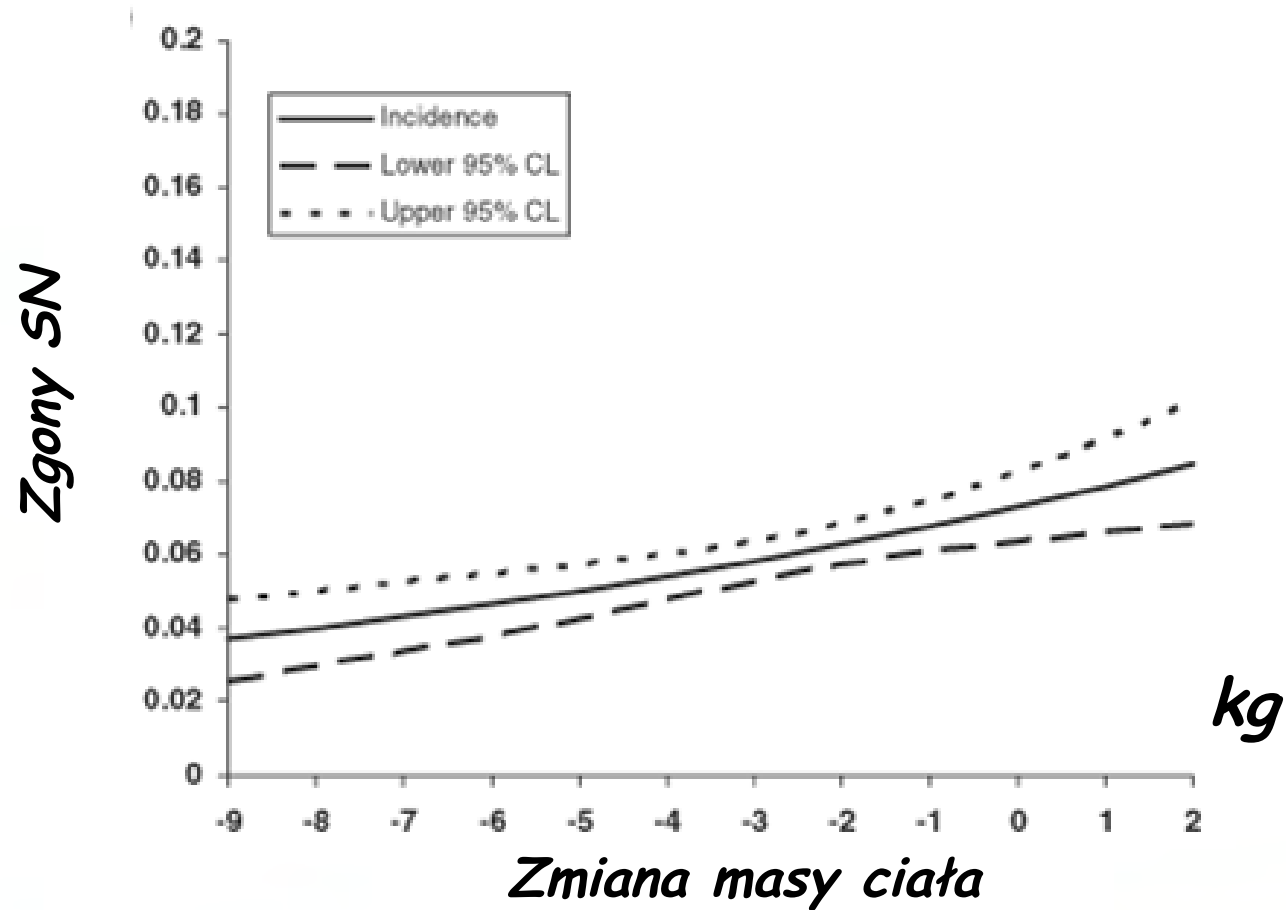
Pomarańczowe owoce i warzywa:

⇓ *ryzyka ChNS o 42 %*

N=20 069

Oude Griep LM i wsp. Br J Nutr. 2011; 106: 1562.

Celowe zmniejszenie masy ciała

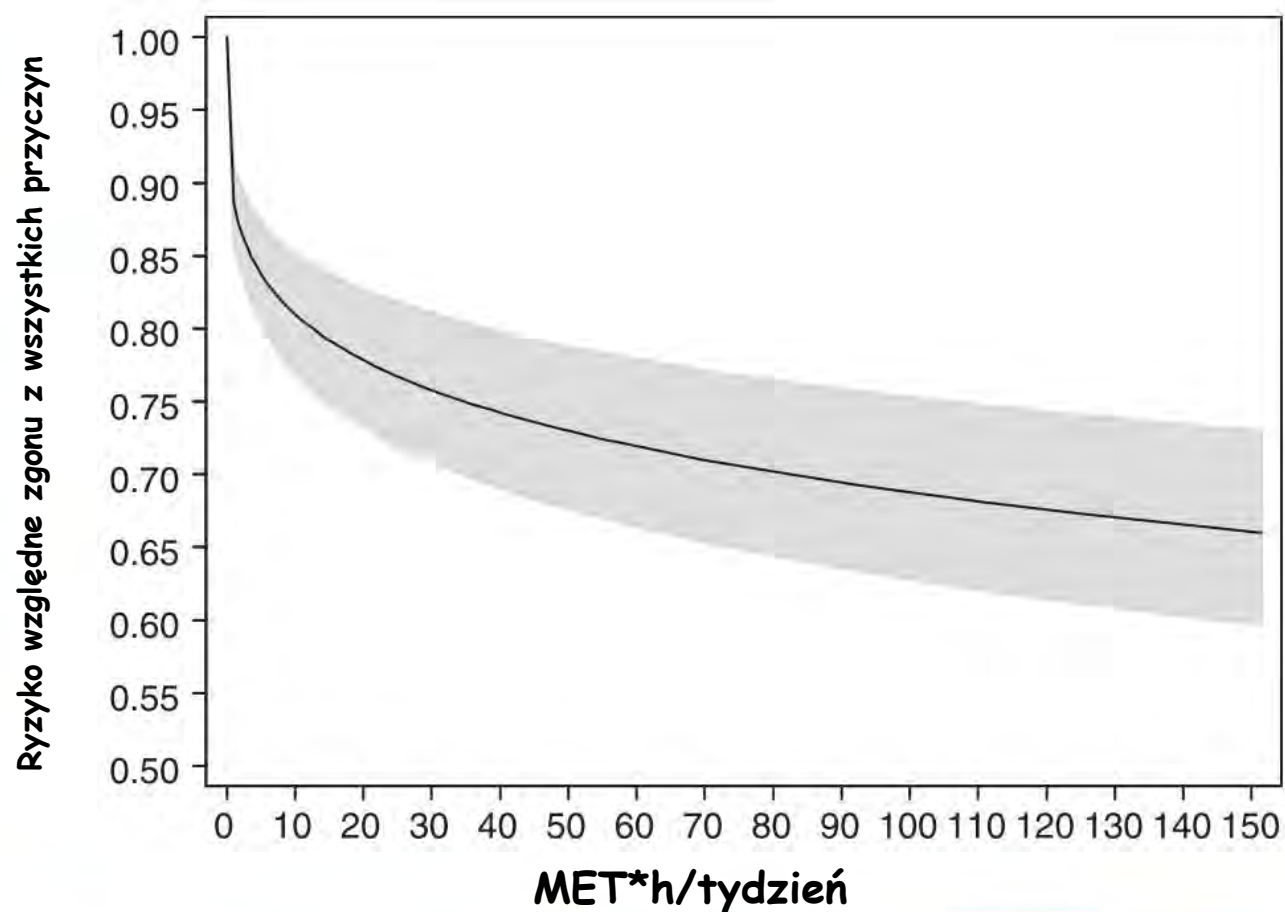


N = 10 744

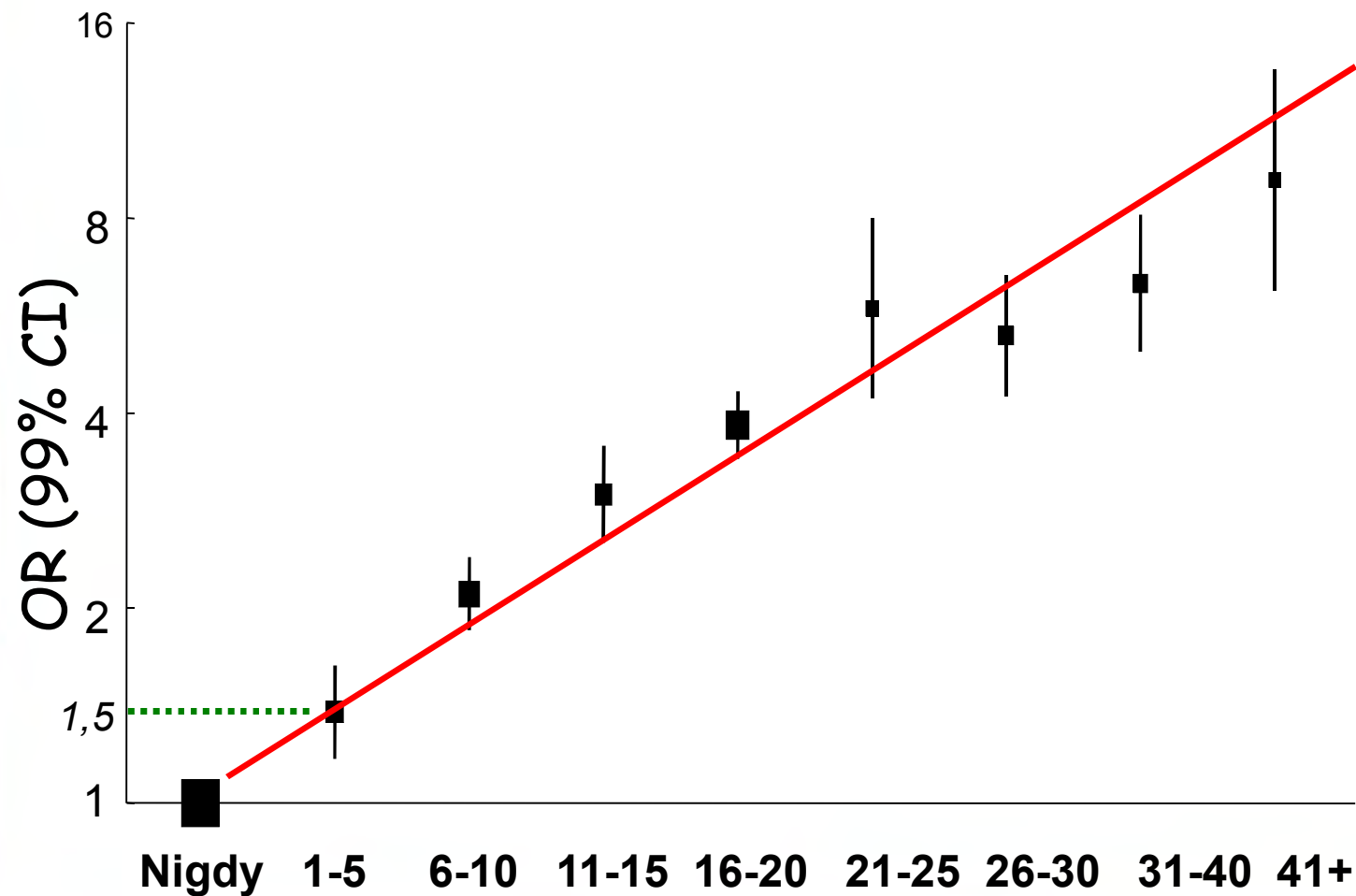
Caterson ID i wsp. Diabetes Obes Metab. 2012; 14: 523.

Aktywność fizyczna

Meta-analiza 22 badań, N = 977 925



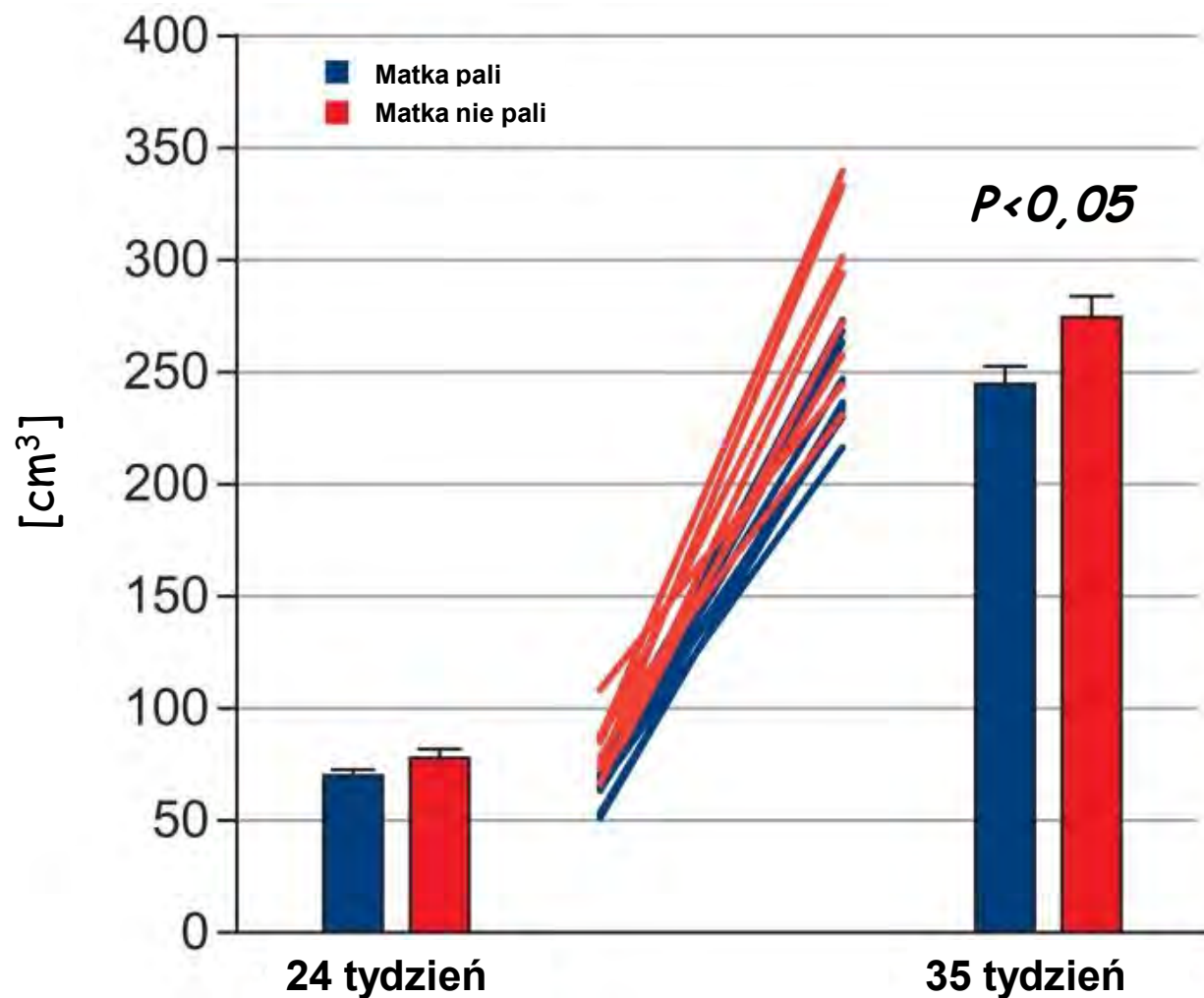
Liczba wypalanych papierosów, a ryzyko wystąpienia zawału serca



INTERHEART Yusuf S. Lancet 2004; 364: 937-52

ZUT u kobiet w ciąży

Objętość mózgu płodu



N = 26

Anblagan D i wsp. BJOG. PLoS One. 2013; 8: e67223.

Australia

- modelowy przykład



Australia

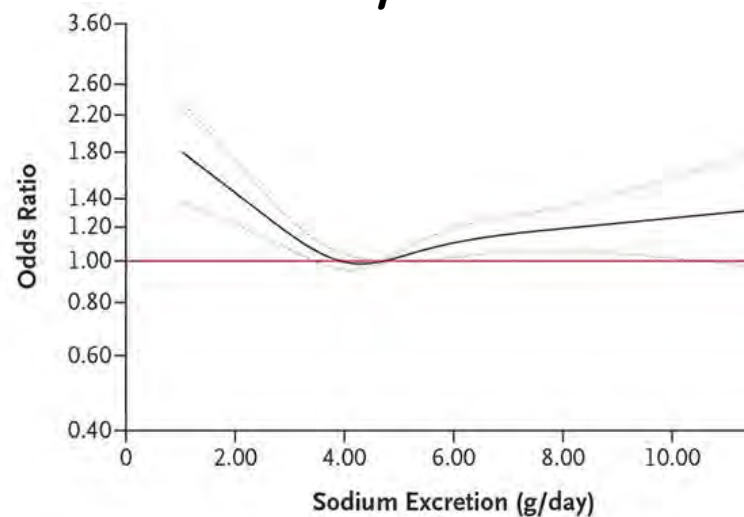
- modelowy przykład



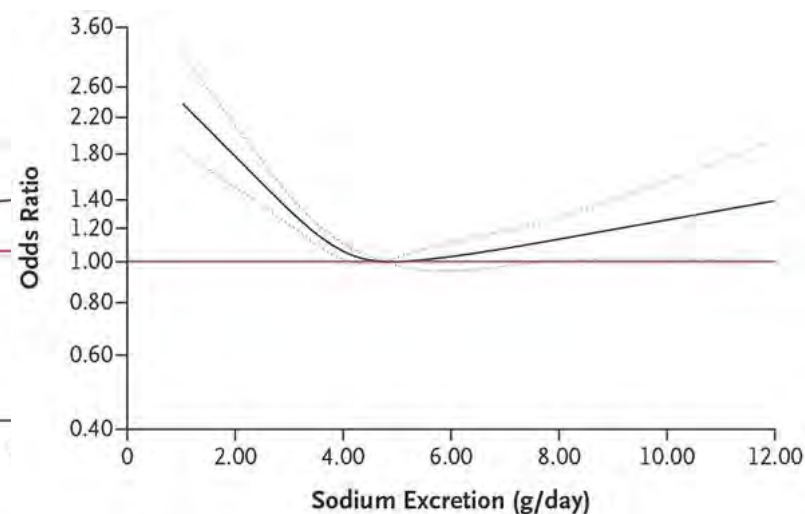


Czy sól szkodzi ?

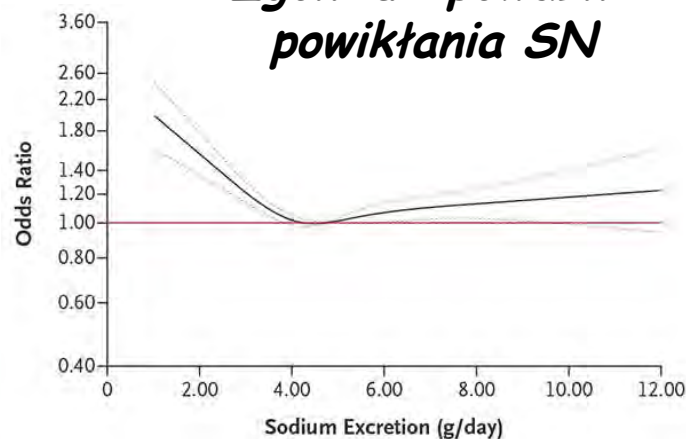
Poważne powikłania SN



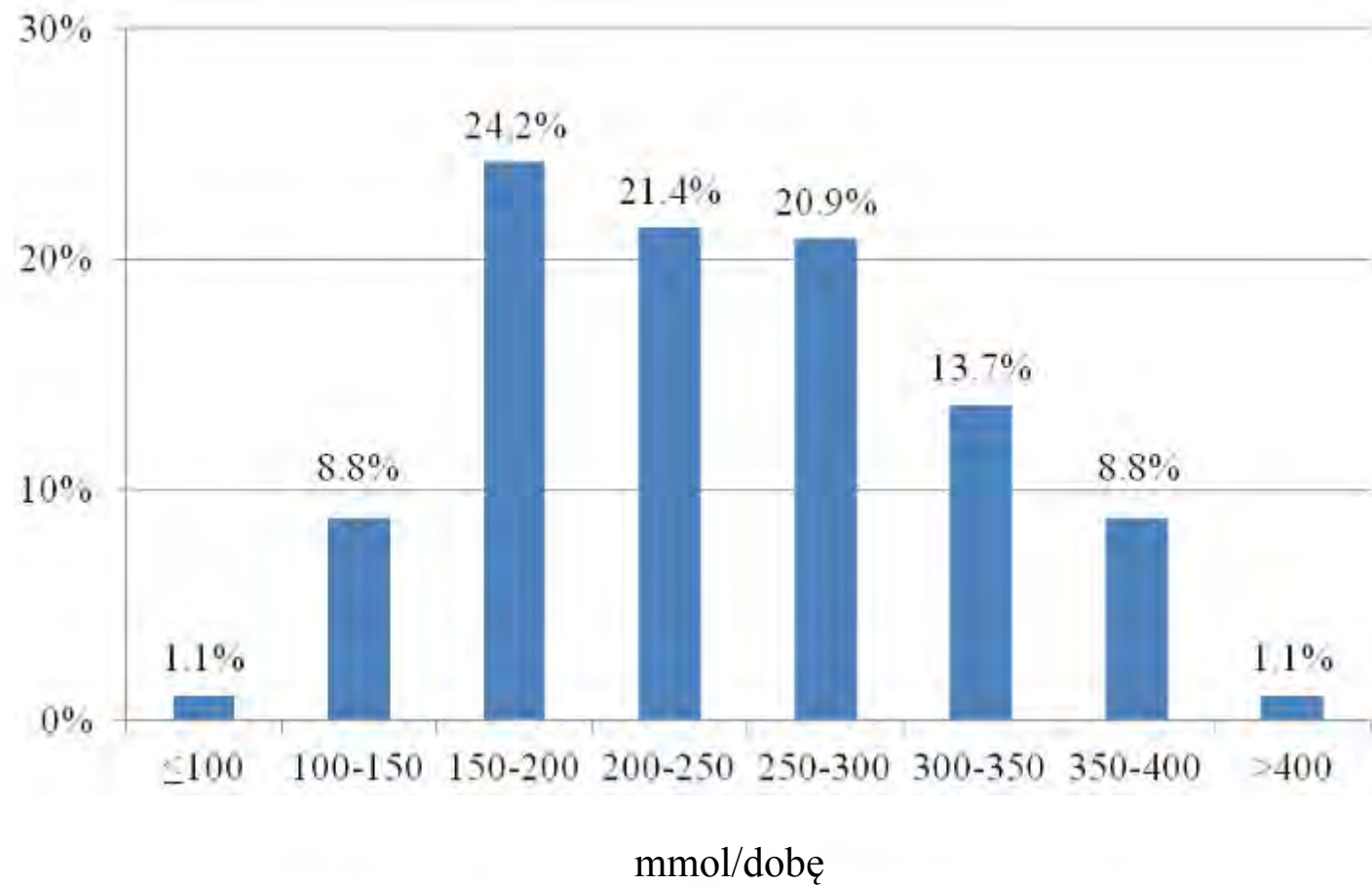
Zgony



Zgon lub poważne powikłania SN

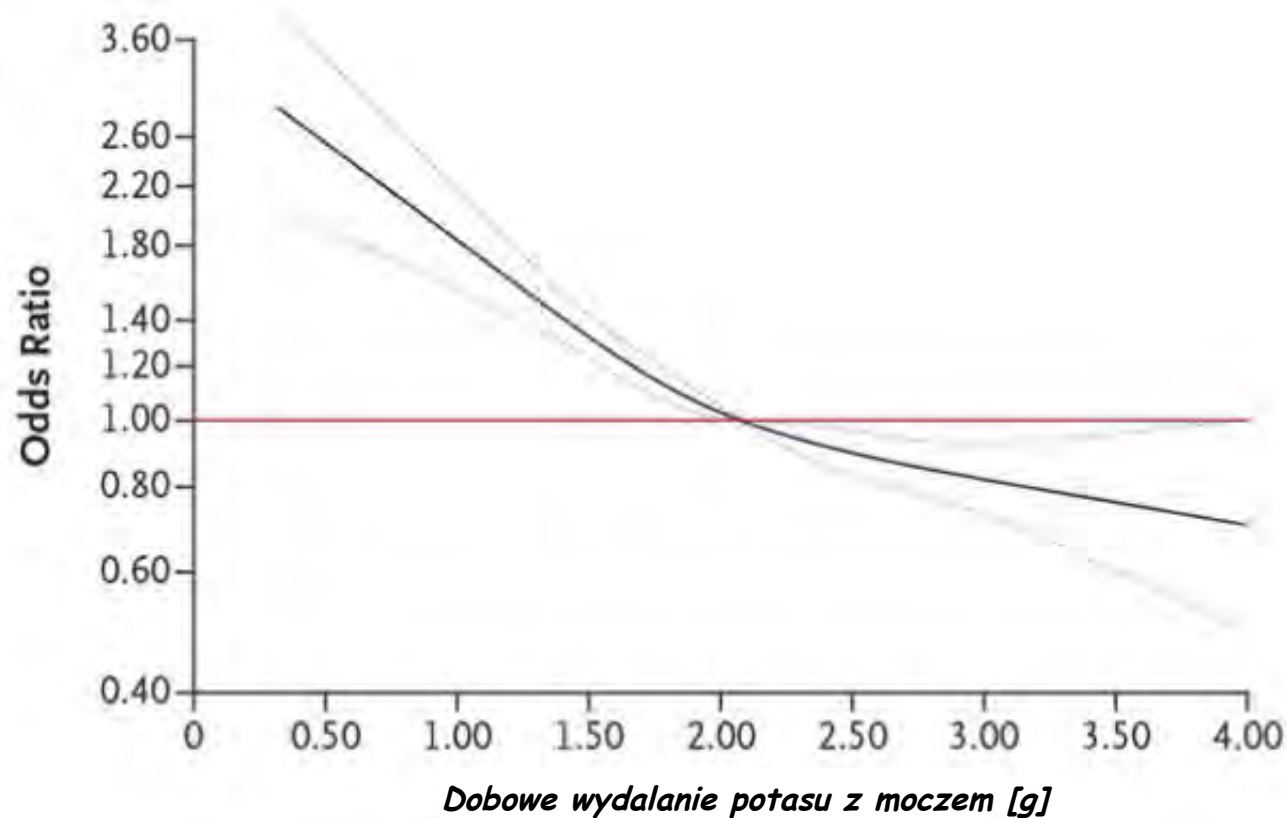


Spożycie soli w Niepołomicach



A co z potasem ?

Zgony

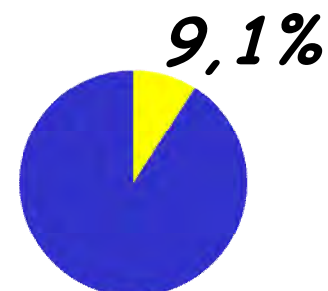
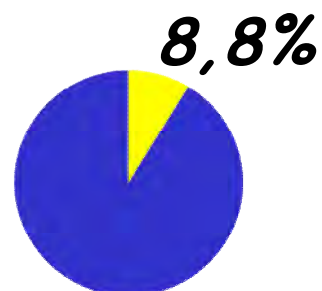


Politerapia

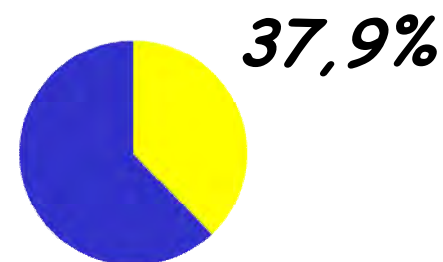
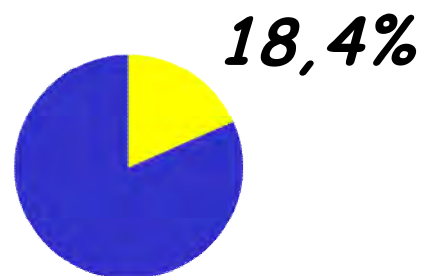


Częstość nieprzestrzegania zaleceń

Brak jakiegokolwiek leku



Brak co najmniej jednego leku



*Skierowani przez
lek. rodzinnego*

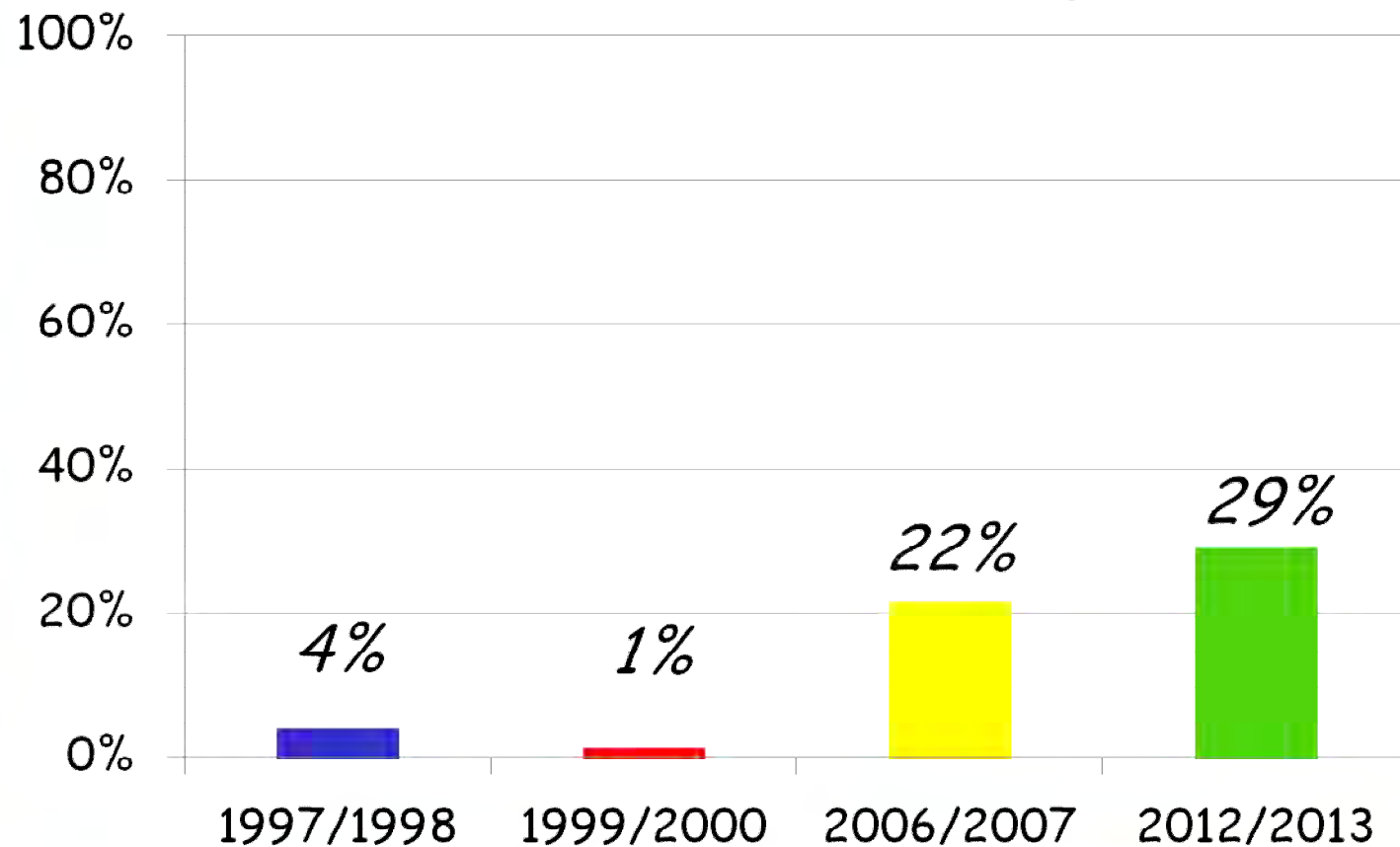
*Podjęcie decyzji o oporności
na leczenie*

**Średnia liczba
leków - 4.**

Tomaszewski M i wsp. Heart. 2014 ; 100: 855.

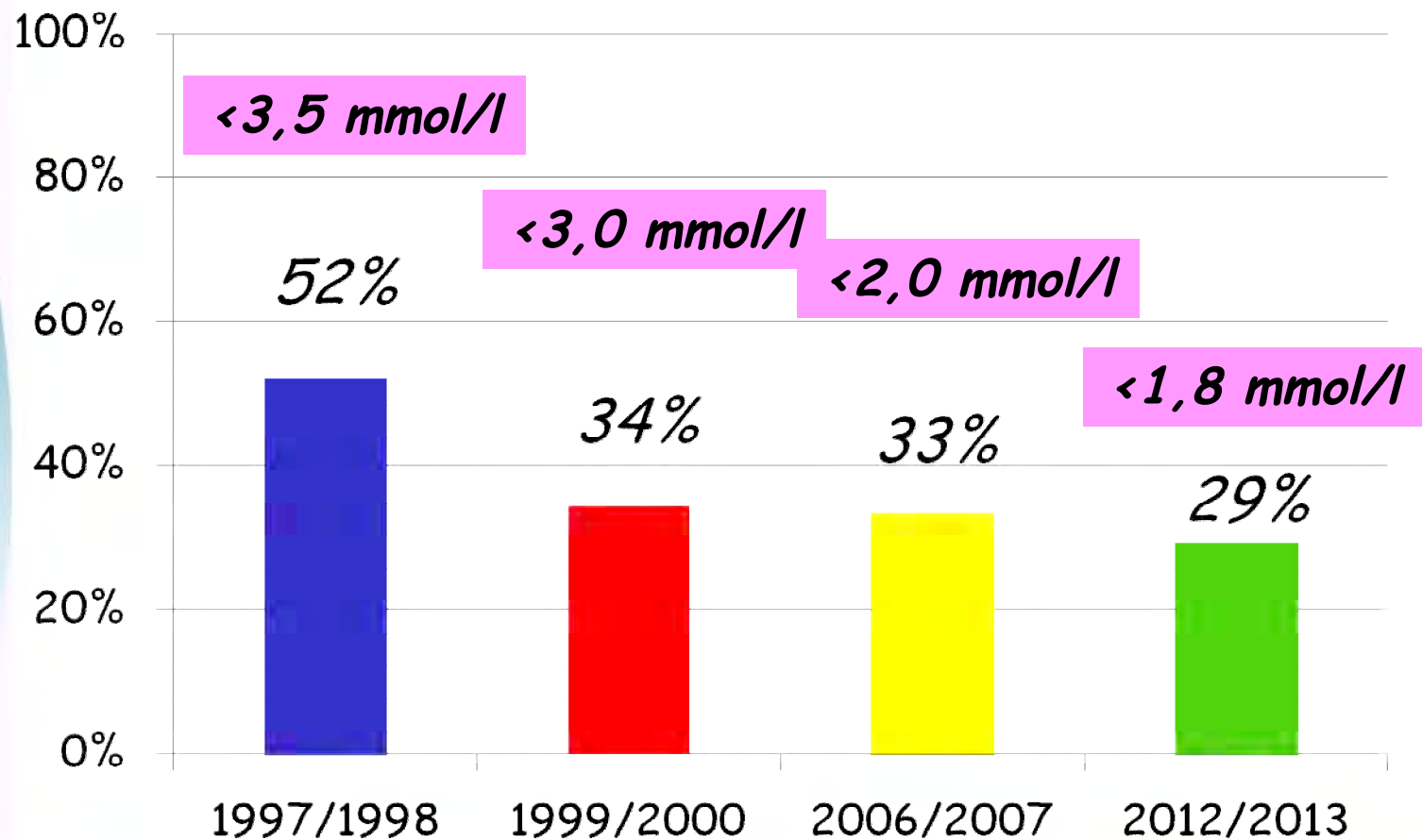
Częstość osiągnięcia zalecanego stężenia cholesterolu w rok po OZW

<1,8 mmol/l (<70 mg/dl)



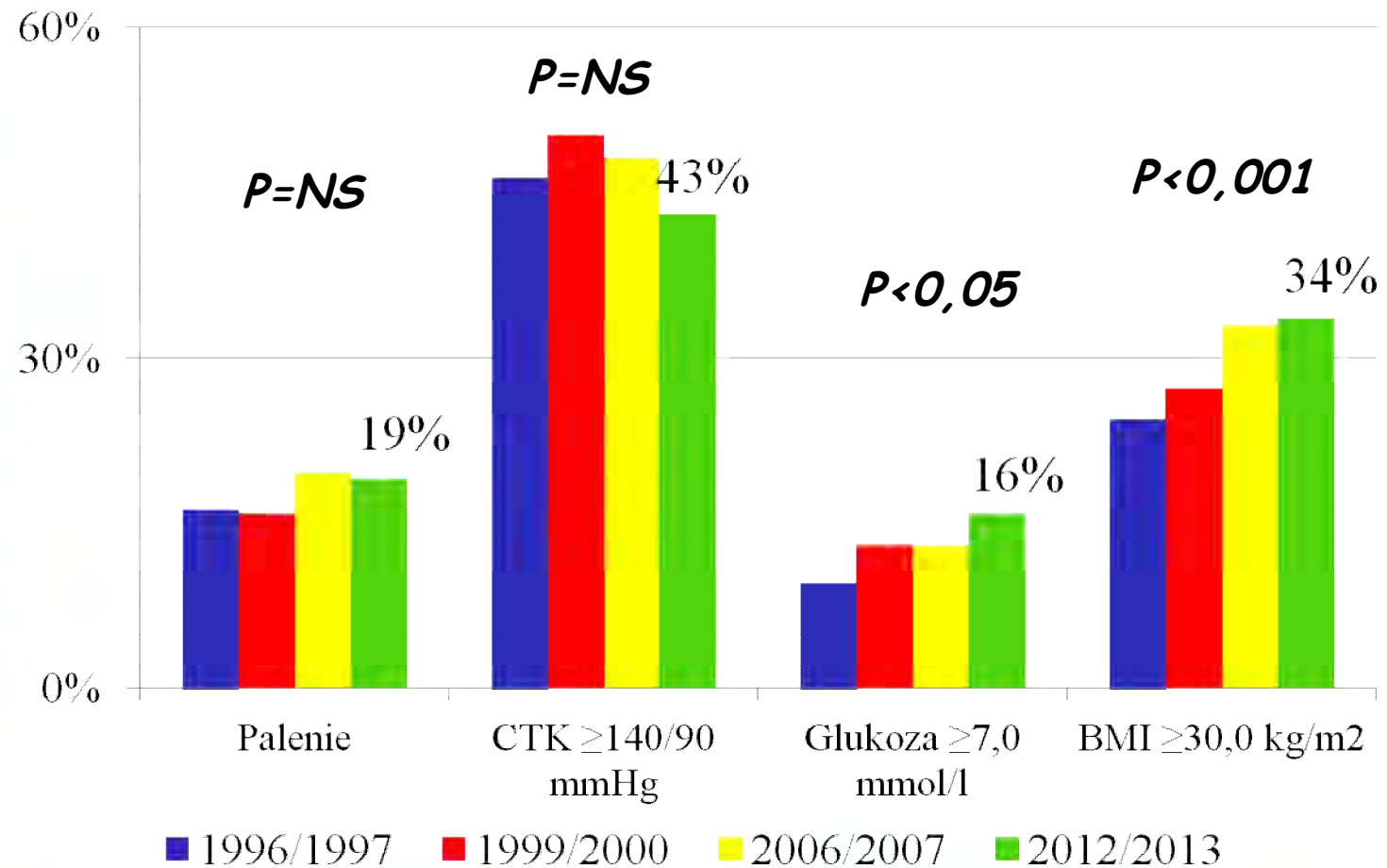
Jankowski P i wsp. Kardiologia Polska 2009 i 2014.

Częstość osiągnięcia zalecanego stężenia cholesterolu w rok po OZW



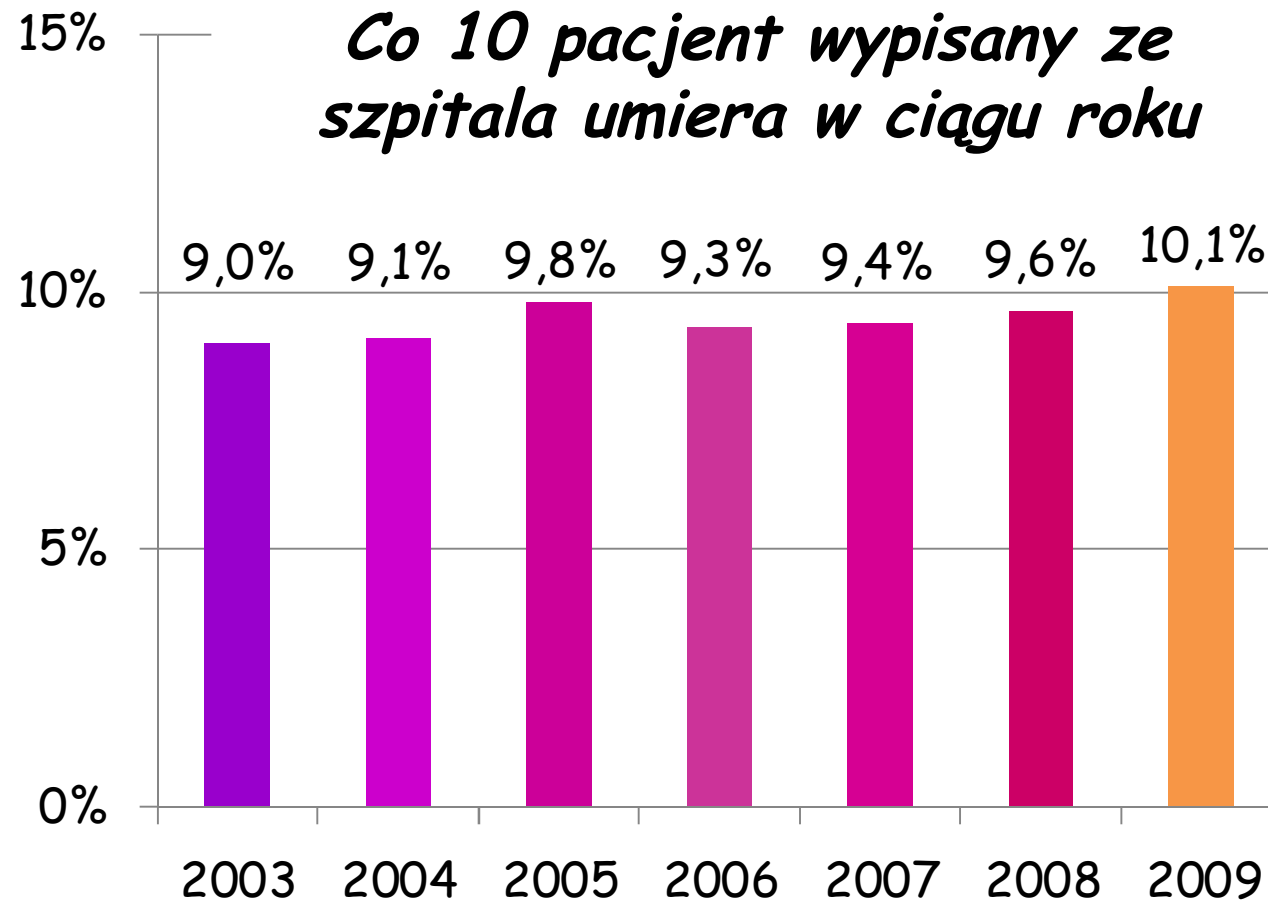
Jankowski P i wsp. Kardiologia Polska 2009 i 2014.

Kontrola czynników ryzyka w rok po OZW



Jankowski P, Czarnecka D, Pajak A i wsp.

Ryzyko zgonu po w zawale serca w Polsce



*Poloński L. i wsp. Kardiologia Polska 2011; 11: 1109.
Gierlotka M i wsp. Kardiologia Polska 2015; 73: 142.*

OPINIE, KONSENSUSY, STANOWISKA EKSPERTÓW / *EXPERTS' OPINIONS AND POSITION PAPERS*

Optymalny Model Kompleksowej Rehabilitacji i Wtórnej Prewencji

Optimal Model of Comprehensive Rehabilitation and Secondary Prevention

Piotr Jankowski¹, Maciej Niewada², Andrzej Bochenek³, Krystyna Bochenek-Klimczyk³, Maciej Bogucki⁴, Wojciech Drygas⁵, Dariusz Dudek⁶, Zbigniew Eysymontt⁷, Stefan Grajek⁸, Adam Kozierkiewicz⁹, Artur Mamcarz¹⁰, Maria Olszowska¹¹, Andrzej Pająk¹², Ryszard Piotrowicz¹³, Piotr Podolec¹¹, Jadwiga Wolszakiewicz¹³, Tomasz Zdrojewski¹⁴, Dominika Zielińska¹⁵, Grzegorz Opolski¹⁶, Janina Stępińska¹⁷

Program Kompleksowej Rehabilitacji i Wtórnej Prewencji



Analiza następstw ekonomicznych wdrożenia w Polsce „Optymalnego modelu kompleksowej rehabilitacji kardiologicznej i wtórnej prewencji”

Maciej Niewada, Joanna Lasocka, Piotr Jankowski,
Grzegorz Opolski, Janina Stępińska, Michał Jakubczyk



Warszawa

maj 2013



