

Sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaan liittyvät riskit sukeltaessa

Voit arvioida sukelluksen yhteydessä sydän- ja verenkiertoelimistösi kohdistuvia riskejä Framinghamin riskiluvun avulla.

Noin 32 prosenttiin kuolemaan johtavista sukellusonnettomuuksista liittyy sydänpysähdys tai jokin muu sydämen toimintahäiriö.

Lääketieteen tohtori Alfred A. Bove on Templen lääketieteellisen yliopiston kardiologisen osaston emeritusprofessori Philadelphiassa Yhdysvalloissa. Hänen mukaansa sydänkohtauksen riskiä lisää joukko tekijöitä, jotka saattavat olla piileviä monta vuotta ennen kohtauksen ilmaantumista. Nämä tekijät eivät ehkä aiheuta oireita pitkään aikaan, mutta ne kasautuvat ajan myötä ja johtavat lopulta sydänkohtaukseen, joka voi tulla joko sukelluksen aikana tai maalla.

Sydänkohtauksen riskiä lisääviä tekijöitä:

1. Kohonnut verenpaine
2. Kohonnut kolesteroli
3. Tupakointi
4. Diabetes
5. Ikä
6. Sukupuoli (miehillä riski on korkeampi kuin naisilla)

Framinghamin riskiluvun avulla voit arvioida henkilökohtaisen **sydänkohtausriskisi** (luku voidaan laskea internetistä löytyvien laskimien avulla - [CVD1](#), [CVD2](#)). Riskiluvun määrittämiseksi sinun on otettava huomioon **verenpaineesi, kolesterolitasosi (kokonaiskolesteroli sekä LDL- ja HDL-kolesterolit), tilanteesi tupakoinnin ja diabeteksen suhteen sekä ikäsi ja sukupuolesi** (kuva 1 ja kuva 2).

Kuva 1 (arvot mmol/l)

Framingham Risk Score¹

Risk assessment tool for estimating a patient's 10-year risk of developing cardiovascular disease

Age:	<input type="text"/> Years
Gender:	<input type="radio"/> Female <input type="radio"/> Male
Total cholesterol:	<input type="text"/> mmol/L
HDL cholesterol:	<input type="text"/> mmol/L
Smoker:	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No
Diabetes:	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No
Systolic blood pressure:	<input type="text"/> mm Hg
Is the patient being treated for high blood pressure?	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No

This online assessment tool is intended as a clinical practice aid for use by experienced healthcare professionals. Results obtained from this tool should not be used alone as a guide for patient care.

Calculate risk 

Kuva 2 (arvot mg/dl)

Age:	<input type="text"/> years
Gender:	<input type="radio"/> Female <input type="radio"/> Male
Total Cholesterol:	<input type="text"/> mg/dL
HDL Cholesterol:	<input type="text"/> mg/dL
Smoker:	<input type="radio"/> No <input type="radio"/> Yes
Systolic Blood Pressure:	<input type="text"/> mm/Hg
Are you currently on any medication to treat high blood pressure.	<input type="radio"/> No <input type="radio"/> Yes

Laskelma antaa arvion sydänkohtauksen riskistä kymmenen vuoden ajalle (prosentteina):

Jos riskilukusi on alle 10 prosenttia, on sydänkohtauksen riski matala. Jos luku on 10 prosenttia tai enemmän, mutta vähemmän kuin 20 prosenttia, riskisi on keskitasoa. Luvun ollessa yli 20 prosenttia riskisi on korkea.

Jos Framinghamin riskilukusi on yli 10 prosenttia, sinun olisi hyvä käydä terveystarkastuksessa, jotta voidaan arvioida, onko sukeltaminen kohdallasi turvallista.

Seuraavat tekijät saattavat myös lisätä sydänkohtauksen riskiä, vaikka ne eivät sisällykään

Framinghamin riskilukuun:

- sydänkohtaus läheisellä perheenjäsenellä ennen 50 vuoden ikää,
- heikko fyysinen kunto,
- liikunnan puute ja
- ylipaino.

Jotta sukeltaminen olisi mahdollisimman turvallista, on siis tarpeen välttää ylipainoa, harrastaa tarpeeksi liikuntaa hyvän fyysisen kunnon ylläpitämiseksi, pitää verenpaine ja veren kolesteroli normaalilla tasolla sekä tarkastaa tilanne diabeteksen suhteen.

Henkilökohtaiset elintapasi vaikuttavat riskiisi saada sydänkohtaus. Ota ajoissa huomioon ne seikat, joiden avulla voit alentaa tätä riskiä!