

# Nurkowanie i ryzyko sercowo-naczyniowe

*Jak możesz ocenić swoje ryzyko sercowo-naczyniowe według skali ryzyka Framingham.*

**Okolo 32% śmiertelnych wypadków nurkowych zostało zidentyfikowanych jako zdarzenie kardiologiczne lub nagłe zatrzymanie krążenia.**

Według doktora Alfreda A. Bove, M.D., emerytowanego profesora medycyny w sekcji kardiologii Szkoły Medycznej Uniwersytetu Temple w Filadelfii, USA, ryzyko zawału serca zależy od wielu czynników, które mogą przejść niezauważone przez wiele lat. Te czynniki mogą nie wywoływać symptomów przez długi czas, ale kumulują się i w końcu prowadzą do zawału serca, który może mieć miejsce podczas nurkowania lub na lądzie.

Czynniki, które zwiększają ryzyko tzw. ataku serca obejmują:

1. Podwyższone ciśnienie krwi
2. Podwyższony poziom cholesterolu
3. Palenie tytoniu
4. Cukrzyca
5. Wiek
6. Płeć (mężczyźni są bardziej zagrożeni od kobiet)

**Skala ryzyka Framingham** (kalkulatory można znaleźć w internecie - [\\_ CVD](#)) może być użyta do oceny swojego osobistego **ryzyka zawału serca**. Aby określić swoją wartość ryzyka będziesz potrzebował następujących informacji: **ciśnienie krwi, poziom cholesterolu, w tym całkowity cholesterol, cholesterol LDL i HDL, czy palisz tytoń, czy jesteś chory na cukrzycę, twój wiek i płeć** (Rys. 1 i rys. 2).

Rys.1 (wartości w mmol/L)

## Framingham Risk Score<sup>1</sup>

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 

Rys.2 (wartości w mg/dL)

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

Obliczenia podają **ryzyko wystąpienia w ciągu 10 lat** zawału serca (w procentach):

**Jeśli twój wynik wynosi poniżej 10 %, jesteś w grupie niskiego ryzyka. Jeśli jest to 10% lub więcej, ale mniej niż 20%, jesteś w grupie średniego ryzyka. Mając wynik powyżej 20%, jesteś w grupie wysokiego ryzyka.**

**Jeśli twój wynik skali ryzyka Framingham jest większy niż 10%, powinieneś poddać się badaniu medycznemu, aby upewnić się, że możesz bezpiecznie nurkować.**

Inne czynniki, które nie są uwzględnione w skali ryzyka Framingham, to:

- wystąpienie zawału serca w wieku poniżej 50 lat u członka najbliższej rodziny,
- słaba kondycja fizyczna,
- brak ćwiczeń
- otyłość

Dla bezpieczeństwa nurkowania powinieneś unikać otyłości (a nawet nadwagi), ćwiczyć na tyle intensywnie, by utrzymać dobrą kondycję fizyczną, kontrolować swoje ciśnienie krwi i utrzymywać poziom cholesterolu w normie oraz kontrolować się pod kątem cukrzycy.

**Twój styl życia może mieć znaczenie. Zacznij jak najwcześniej obniżać ryzyko zawału serca!**