

# Südamehaiguste riskid

## Kuidas mõjutavad geenid ja elustiil sinu südame tervist?

Südame- ja veresoonehaigused on peamine enneaegse suremuse põhjus Eestis. Igal aastal sureb südamehaiguste tagajärjel ligikaudu 8000 inimest.

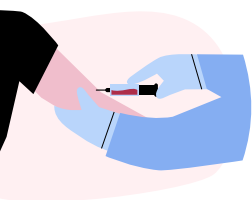
Geeniriski hindamine on **uudne viis** südamehaiguste täpsemaks ennetamiseks.

See aitab tuvastada **suurima riskiga inimesi**, kes võivad vajada varajast ennetavat ravi.

Suure geeniriskiga inimestel on

# 91%

**suurem südamehaiguste risk** kui väikese geeniriskiga inimestel.



### Geenidoonorilt võetakse vereproov.

Eestis on üle 212 000 geenidoonori.

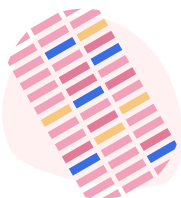
### Proovist eraldatakse DNA.

DNA sisaldab infot haiguste eelsoodumuste kohta.



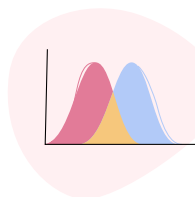
### Laboris uuritakse geneetilisi variatsioone.

Südamehaigustel on tugev pärilik taust ja seda mõjutavad sajad tuhanded geenivariandid.



### Arvutatakse geneetiline riskiskoor.

Eraldi vaadatuna on iga geenivariandi mõju väike, kuid summeerituna märkimisväärne.

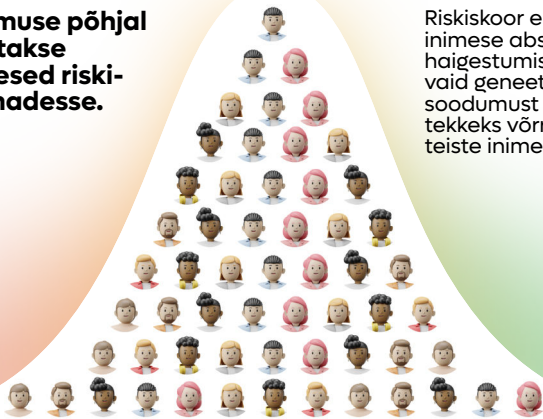


Tulemuse põhjal jagatakse inimesed riskirühmadesse.

Riskiskoor ei näita inimese absoluutset haigestumise riski, vaid geneetilist eelsoodumust haiguse tekkeks võrreldes teiste inimestega.

Kõrge risk

Madal risk



# Tervislik elustiil ja ennetav ravi vähendavad südamehaiguste riski

Suure geeniriskiga inimestel vähendab tervislik eluviis koguriski ligi poole võrra.

## Kuidas elada tervislikult?



Liigu regulaarselt, vähemalt 30 min päevas.



Toitu tasakaalustatult ning tarbi vähem rasva, soola ja suhkrut.



Väljaldi suitsetamist ja alkoholi tarbimist.



Hoia vererõhk ja kolesteroolitase kontrolli all.

Kui elustiili muutustest ei piisa, aitavad kolesterooli langetavad ravimid ehk **statiinid**.



**Statiine on Eestis aina enam kasutama hakatud**

Ent neid tarbitakse 3-4x vähem kui Põhjamaades.



**Suurem ravimikasutus on andnud häid tulemusi**

Südamehaigustest tingitud suremus Eestis on langemas.