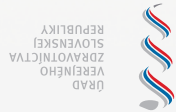




PARTNER



Hlavný PARTNER

generálny PARTNER



Dakujeme PARTNEROM

# DEŇ SRDCA 29. SEPTEMBER 2016



# MOST

MESIAC O SRDCOVÝCH TÉMACH



# 10 ROKOV = DESATORO PRE ZDRAVÉ SRDCE

## 1. OPTIMÁLNY TLAK KRVI $\leq 120/80$ mmHg

Krvný tlak ukazuje výkonnosť srdca a priechodnosť ciev. Od ich funkčnosti závisí, či sa potrebná krv nesúca so sebou živiny a kyslík dostane do všetkých životne dôležitých orgánov nášho tela. Je dôležitý aj pre žilový systém, aby dokázal odvádzať z tela odpadové látky vrátane oxidu uhličitého. Optimálne hodnoty tlaku krvi sú nižšie ako 120/80 mmHg - ich udržiavaním máte väčšiu šancu predísť srdcovému infarktu, ischemickej chorobe srdca, cievnej mozgovej príhode, chronickému srdcovému zlyhávaniu, žilovej a tepnovej tromboze či pľúcnej hypertenzii. Mladšie vekové skupiny by určite mali mať hodnoty tlaku krvi blízke optimálnym hodnotám.

## 2. NORMÁLNY TLAK KRVI $< 129/84$ mmHg VYSOKÝ NORMÁLNY TLAK KRVI $< 139/89$ mmHg

HODNOTY krvného tlaku pod 140 mmHg ešte stále považujeme za „normálne“.

O vysokom krvnom tlaku hovoríme pri hodnotách TK od 140/90 mmHg.

Optimálny tlak krvi je lepší ako normálny, normálny je lepší ako vysoký normálny a vysoký normálny je stále lepší ako vysoký (artériová hypertenzia).

## 3. ARTÉRIOVÁ HYPERTENZIA

**1.stupeň** 140-159 a/alebo 90-99 mmHg

**2.stupeň** 160-179 a/alebo 100-109 mmHg

**3.stupeň**  $\geq 180$  a/alebo  $\geq 110$  mmHg

**izolovaná systolická hypertenzia**  $\geq 140$  a/alebo  $< 90$  mmHg

Najväčším problémom vysokého krvného tlaku je, že vo väčšine prípadov nemá žiadne príznaky, nebolí, a preto mu ľudia nevenujú dostatočnú pozornosť a často si ho začnú liečiť až keď vznikne závažná kardiovaskulárna príhoda (srdcový infarkt, mozgová príhoda, srdcové zlyhávanie a podobne)...

## 4. NEFAJČIŤ ALEBO NULA JE NAJVIAC

### Zabíjak č. 2 v celosvetovom ponímaní

Fajčenie významne skracuje život, vedie k závažným, často smrteľným kardiovaskulárnym a onkologickým ochoreniam.

## 5. OPTIMÁLNA HMOTNOSŤ BMI $< 25$

Obezita a nadváha sú vážnym zdravotným problémom a spájajú sa so zvýšeným rizikom výskytu kardiovaskulárnych chorôb i náhlej srdcovej smrti. Významne prispievajú aj k vývoju cukrovky. Už zvýšenie telesnej hmotnosti cca. o jednu pätinu nad normu, nesie so sebou zvýšené riziko závažného srdcovocievneho postihnutia.

Naviac, **veľkosť obvodu pása u mužov nad 102 cm a u žien nad 88 cm** predstavuje závažné kardiovaskulárne riziko.

## 6. AKTÍVNY POHYB MINIMÁLNE 30 MINÚT DENNE

### Absolútne najlepší liek na zdravie

Znižuje krvný tlak, znižuje hladinu lipidov a cukrov v krvi, zvyšuje hladinu endorfínov v krvi - zlepšuje náladu, pomáha udržiavať ideálnu hmotnosť a je najlepšou prevenciou proti všetkým civilizačným ochoreniam.

## 7. CHOLESTEROL ako v škole - lepší $< 5$

Cholesterol sa v prirodzenej forme nachádza v našich telách, pretože je pre fungovanie organizmu nevyhnutný. Avšak cholesterol nie je len jeden. Poznáme hneď dva druhy cholesterolu, a to jeden, ktorý sa prirodzene nachádza v ľudskom tele a druhý, ktorý je v potrave živočíšneho pôvodu. Zlý cholesterol označujeme aj anglickou skratkou LDL (low density lipoprotein), teda lipoproteín s nízkou hustotou. Tento cholesterol spôsobuje upchávanie ciev a dávajú sa mu za vinu srdcovo-cievne ochorenia. Jeho hladina by preto mala byť čo najnižšia. Dobrý cholesterol dostal skratku HDL (high density lipoprotein), a je pre naše zdravie veľmi dôležitý, preto by jeho hladina mala byť vysoká. Našími pomocníkmi pri znižovaní vysokého cholesterolu - vyššieho ako 5mmol/l - sú orechy, ovsené vločky, ryby, ovocie a zelenina.

## 8. FAMILIÁRNA HYPERCHOLESTEROLÉMIA alebo JE RIZIKO SRDCOVO-CIEVNÝCH OCHORENÍ DEDIČNÉ?

Familiárna hypercholesterolémia (FH) je časté avšak nedostatočne diagnostikované metabolické ochorenie. Samotnou príčinou ochorenia je v rodine sa vyskytujúce (dedične podmienené) poškodenie LDL receptora, ktorý nie je schopný vychytávať LDL cholesterol z krvi a metabolizovať ho. Jedinci postihnutí týmto ochorením majú po celý život extrémne zvýšené hladiny LDL cholesterolu v krvi. Nadbytok LDL cholesterolu spôsobuje ukladanie tuku a vápnika v stenách ciev, čo spôsobuje ich zúženie alebo uzáver. Tento proces je známy ako ateroskleróza a u pacientov s FH vedie k predčasnému výskytu srdcovocievnych ochorení, často už v produktívnom veku.

Obráťte sa na svojho lekára, ak je hladina vášho LDL cholesterolu vyššia ako 5 mmol/l a aspoň jeden z vašich príbuzných má vysokú hladinu LDL cholesterolu (viac ako 7,5 mmol/l) alebo v produktívnom veku (mladší ako 50 rokov) prekonal infarkt myokardu alebo ak ste u seba či v rodine spozorovali prítomnosť šľachových alebo kožných tukových depozitov (xantómy). Včasným rozpoznaním svojho ochorenia a jeho liečbou máte väčšiu šancu predísť rozvoju srdcovocievnych ochorení nielen u seba ale aj u vašich najbližších.

## 9. CUKROVKA - DIABETES MELITUS

Je to najťažší rizikový faktor srdcovocievnych ochorení nakoľko diabetik trpí aj ostatnými rizikovými faktormi súčasne, poškodením obličiek sa zhoršuje ďalšie poškodzovanie srdca a ciev. Za jednu generáciu sa u nás zdvojnásobil výskyt cukrovky (máme 7% diabetikov a 12.5% prediabetikov). Cukrovka dvojnásobne zvyšuje úmrtnosť na srdcovocievne ochorenia, ale aj chorobnosť. Významne prispieva k nárastu srdcového zlyhávania. Jej prevencia je lepšia ako liečba a spočíva v edukácii občanov od narodenia (nepriberať a zvyšovať telesnú aktivitu).

## 10. ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL - KÓD ZDRAVÉHO SRDCA AKO CELOŽIVOTNÁ FILOZOFIA

0 CIGARIET

$\leq 5$  mmol/l  
cholesterolu

30 minút  
pohybu denne

$\leq 120/80$  mmHg  
optimálny tlak krvi

# DESATORO PRE ZDRAVÉ SRDCE