**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O zdraví 29. 9. 2018 | Mgr. Eva Kloučková

# Ať vám cukrovka nezlomí srdce - Světový den srdce 2018

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/At-vam-cukrovka-nezlomi-srdce---Svetovy-den-srdce-2018__s10012x11196.html

Na srdečně-cévní onemocnění umírá více Čechů než na rakovinu, úrazy, otravy a nemoci dýchací soustavy dohromady. V roce 2017 se jednalo o téměř 50 tisíc z nás. To je důvod, proč se 29. září ve více než 100 zemích slaví Světový den srdce.

## Ať vám cukrovka nezlomí srdce

Riziko onemocnění srdce a cév přitom není pro všechny stejné – více by se o sebe měli starat **diabetici** a **lidé s vysokým krevním tlakem, vysokých**

**cholesterolem a obezitou.** Právě diabetikům, kterých se v roce 2017 léčilo 936 124, hrozí v porovnání s ostatními 3x častěji **infarkt** , a dokonce 4x častěji **mrtvice**. Důležitá u nich proto je nejen zdravá životospráva a snaha udržet hmotnost, hodnoty krevního tlaku a cholesterolu v normě, ale také vhodná antidiabetická léčba pozitivně ovlivňující hladinu cukru v krvi a zároveň snižující riziko srdečně-cévních onemocnění.

## Světový den srdce – motivace pro první krok

Letošní téma Světového dne srdce zní **„Moje srdce, tvoje srdce“** a zdůrazňuje tak, že nemoc ovlivňuje nejen samotného pacienta, ale i jeho rodinu a přátele. Důležité je nejen o problému vědět, ale hlavně se rozhodnout začít ho řešit. Proto je součástí Světového dne srdce výzva **„Slib sám sobě“** (Make your promise). Každý týden nebo měsíc to může být malá změna – omezit kouření, jít do práce pěšky nebo v případě diabetiků probrat s lékařem možnosti léčby GLP-1 agonisty řešící zároveň diabetes i riziko infarktu a mrtvice. S motivací pomohou i facebook a webové stránky www.nebudkarDIAk.cz, na kterých diabetici najdou nejen při příležitosti Světového dne srdce mnoho zajímavých tipů.

> „Diabetes je onemocnění, u kterého je pro dlouhodobý úspěch léčby a prevenci chronických komplikací zcela zásadní aktivní **zapojení**

**pacienta a jeho motivace** k dlouhodobému dodržování dietních a režimových opatření. V posledních letech máme navíc k dispozici léky ze skupiny GLP-1 agonistů, které kromě výborné účinnosti při léčbě diabetu **dokáží** u diabetiků **významně snížit riziko srdečního infarktu**, mozkové mrtvice i celkové a kardiovaskulární úmrtnosti. Je proto důležité, abychom při výběru antidiabetické léčby u pacientů zvažovali nejen účinnost při léčbě cukrovky, ale také případný ochranný vliv na kardiovaskulární komplikace. Vhodným výběrem antidiabetické léčby totiž můžeme zcela zásadně ovlivnit dlouhodobou prognózu našich pacientů," říká diabetolog prof. MUDr. Martin Haluzík, DrSc. z pražského IKEM.

## Jak jsme na tom v České republice

Nejnovější průzkum z května tohoto roku k tématu srdečně-cévních onemocnění mezi diabetiky ukázal, že za největší riziko pro své srdce a cévy považují **nadváhu, vysoký krevní tlak, kouření a vysokou hladinu cholesterolu**. I samotní diabetici řadí cukrovku jako rizikový faktor až na 7. místo a pětina z nich má dle jejich názoru jen nízké riziko srdečně-cévních onemocnění! Přitom 7 z 10 dotázaných má zkušenosti s některým z projevů srdečně-cévních onemocnění (v případě diabetiků starších 60 let to je dokonce 9 z 10 dotázaných!). Nemusí to přitom být přímo infarkt nebo mrtvice. Pro diabetiky je velmi nebezpečná i ischemická choroba dolních končetin.

## V čem to má diabetik těžší?

| AKTIVITA | DIABETIK | NEDIABETIK |
|---|---|---|
| pohyb | volte spíše vytrvalostní sporty a myslete na to, že pohyb pozitivně ovlivňuje hladinu cukru v krvi | jděte do pohybu „po hlavě“ – vše se počítá |

| | | |
|---|---|---|
| jídelníček | veškeré změny je důležité konzultovat s diabetologem a v jídelníčku si nemůžete dovolit to, co ostatní | aby pro vás byla změna užitečná, musí být dlouhodobá; nepřehánějte to proto s tvrdými dietami a místo toho dodržujte zásadu trvalé udržitelnosti |
| kouření | kouření škodí zdraví | kouření škodí zdraví |
| motivace | i při dodržování všech zásad u vás může docházet ke změně pomaleji – odměňujte se za každý malý úspěch a zatáhněte do svého snažení i rodinu | dle výzkumu psycholožky Phillippy Lally je doba pro dosažení maximální automatizace chování 66 dnů, může to ale být od 18 do 254 dnů[i]; pokud začnete ztrácet motivace, pomůže parťák |
| role lékaře | v léčbě diabetu dochází v posledních letech k velkému pokroku a je tak možné řešit zároveň další zdravotní rizika; zeptejte se lékaře, zda vaše současná léčba dokáže ochránit vaše srdce a cévy (např. GLP-1 agonisté) | preventivní prohlídka 1x za dva roky vám potvrdí, že je vše v pořádku |

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz