magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 27. 9. 2018 | redakce

Zachraňte srdce – chráníte to svoje?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zachrante-srdce---chranite-to-svoje__s10012x11197.html

Nejznámější srdeční chorobou je akutní infarkt myokardu. I když počet úmrtí na toto onemocnění za posledních šest let klesl o 20 %, stále zůstává v České republice příčinou úmrtí více než cca 4 500 lidí. Podceňujete prevenci? Nezdravě se stravujete a málo se pohybujete? Pak vězte, že patříme ke státům, kde jsou srdce a cévy jednou z hlavních příčin úmrtí.

Víte, jak poznat symptomy?

Záludnost infarktu je v tom, že jeho **příznaky lehce zaměníte** třeba za zažívací potíže. Zatímco někteří lidé i se sebemenším problémem volají

doktora, jiní i několik hodin doufají, že bolesti samy odezní. Jak tedy infarkt poznat? Podle profesorky MUDr. Věry Adámkové, CSc., přednosty Pracoviště preventivní kardiologie Institutu klinické a experimentální medicíny v Praze je třeba dát vždy pozor na ostrou bolest pod hrudní kostí, která může vyzařovat do krku, horních končetin nebo zad.

> „I když se bolest objeví poprvé, nebo je člověk při námaze **dušný a pobolívá ho v zádech**, může se u rizikových osob jednat o příznaky infarktu“, dodává profesorka Adámková.

Co tedy v takové situaci dělat?

Osobě, která má bolest na hrudi, vždy **ihned voláme lékařskou pomoc**, má-li u sebe již předepsané léky, podáme. Je nutné omezit jakoukoli fyzickou aktivitu, zaujmout polohu v polo sedu, uvolnit oděv kvůli lepšímu dýchání. Pokud dojde k nejhoršímu a člověk upadne do bezvědomí, resuscitujeme.

- I když je naše populace v této oblasti vzdělaná a ví, že infarkt myokardu je život ohrožující onemocnění, přesto se mnohdy dopouští chyby tím, že nevolá záchranku ihned. **Příčiny jsou někdy až absurdní.**

Chyby, které mohou mít fatální následky

Ženy a muži se sobě v tomto ohledu dost podobají. Při dotazu, proč nevolaly lékaře ihned, ženy nejčastěji uvádějí, že „musely dodělat nějakou práci nebo nechtěly otravovat“. Muži si dají panáka, čekají, až někdo přijde nebo se snaží bolest rozchodit. Nezapomeňte, že potvrzení diagnózy infarktu myokardu musí vždy provést zdravotníci!

> „To, že je člověku po podání léku lépe neznamená, že infarkt nemá“, varuje profesorka Adámková.

Léčba prevencí? Rozhodně ano!

Pomineme-li farmakologickou léčbu, která je vždy zcela pod dohledem odborníků, zbytek máte plně ve svých rukách sami. Jak již bylo řečeno, Češi se stále nezdravě stravují a málo hýbou. Přitom stačí docela málo – aerobní fyzická aktivita jako chůze nebo jízda na kole a racionální strava s omezením živočišných tuků.

O **tipy** se s námi podělila nutriční terapeutka Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková:

- **Maso** bychom si měli zvolit libové, nevhodné jsou nekvalitní uzeniny a vysokým obsahem tuku a nízkým podílem masa.
- **Mléčné výrobky** je lépe volit polotučné. Častěji bychom měli konzumovat ryby - v jídelníčku by se nám měly objevit 2x týdně, a to i ryby tučnější - sardinky, losos, aj. Obsahují totiž vícenenasycené mastné kyseliny omega 3, kterých máme často ve stravě nedostatek.
- Vhodným zdrojem vícenenasycených mastných kyselin (omega 3 nebo omega 6) jsou také různé kvalitní **rostlinné oleje, semena a ořechy** - např. olivový a řepkový olej, lněné semínko, vlašské ořechy, aj.
- Důležitý je i příjem **vlákniny** v podobě celozrnných obilovin, luštěnin, zeleniny a ovoce - vláknina totiž pomáhá snížit hladinu cholesterolu v krvi.
- **Vyhýbat bychom se měli** jemnému pečivu (croissanty, aj.), potravinám s polevou nebo náplní s obsahem ztužených nebo částečně ztužených tuků.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz