

# Svetový deň



# SRDCA

29. september 2019

Ochorenia srdca a ciev zasahujú čoraz mladšie vekové skupiny a patrí im tiež dlhodobé **dominantné postavenie ako príčiny smrti** nielen na Slovensku, ale aj vo svete. **Hlavnou myšlienkou je zvýšiť povedomie verejnosti a propagovať význam prevencie pred srdcovocievnyimi ochoreniami.**

**Kardiovaskulárne ochorenia** sú označované aj ako **civilizačné**, teda **ochorenia vyplývajúce zo životného štýlu**. Medzi hlavné **rizikové faktory** ktoré najviac prispievajú k rozvoju srdcovocievnych ochorení patrí:

- fajčenie,
- sedavý spôsob života, nedostatok fyzickej aktivity,
- nadváha a obezita,
- nezdravý spôsob stravovania,
- alkohol,
- škodlivý stres,
- cukrovka,
- vysoký krvný tlak,
- vysoká hladina cholesterolu,
- depresia,
- rodinná anamnéza.



**Každé dve sekundy niekde zomrie človek na následky kardiovaskulárnych ochorení.**

**Ochorenia srdca a cievne mozgové príhody sa stali zabijakom číslo jeden.**

**Ale nemusí to tak byť. Vykonaním niekoľkých malých zmien v našich životoch môžeme znížiť riziko srdcových chorôb a mozgovej príhody, ako aj zlepšiť kvalitu života a ísť dobrým príkladom pre ďalšiu generáciu.**

**Ak sa budeme zdravo stravovať, dostatočne športovať a nebudeme fajčiť, môžeme znížiť riziko oboch vážnych diagnóz až o 80 %.**



## Zásady, ktoré by ste mali dodržiavať

**Sledujte rodinnú anamnézu** – ak je v rodine častý výskyt srdcových ochorení, riziko vzniku a rozvoja chorôb obehovej sústavy sa potenciálne týka i vás.

**Nezabúdajte na preventívne prehliadky** – včasná diagnóza ochorenia dáva možnosť začať s liečbou a tak zabrániť či spomaliť ďalší rozvoj ochorenia.

**Krvný tlak** – optimálny krvný tlak je 120/80 mmHg, u hypertonikov možno akceptovať tlak nižší ako 140/90 mmHg, u diabetikov tlak nižší ako 135/85 mmHg.

**Cholesterol** – hladina cholesterolu nižšia ako 5 mmol/l.

**Obvod pása** – u mužov menej ako 94 cm, u žien menej ako 80 cm.

**Pohyb** – je ten správny elixír. Primeraný pohyb prispieva k dobrému zdraviu, posilneniu tela a jeho správne fungovaniu.

**Fajčenie** – poškodzuje cievy a pomáha tak rozvoju aterosklerózy a pridružených ochorení, **skončujte s ním.**

**Stres** – v organizme kumuluje napätie, dochádza k preťažaniu organizmu, ktoré vedie k jeho zlyhaniu.

**Relax** – je dôležitý pre zdravý, spokojný a dlhý život.

