

Svetový deň srdca



29. september 2020

Ochorenia srdca a ciev zasahujú čoraz mladšie vekové skupiny a patrí im tiež dlhodobu **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.

Srdcovo-cievne ochorenia predstavujú spoločný názov pre ochorenia, ktorých príčinou je hromadenie usadenín v cievach, čím cievy strácajú svoju ohybnosť, pružnosť, zužuje sa ich prievit, čo bráni správne mu prúdeniu krvi k orgánom a tkanivám, ktoré sa stávajú nedokrvnými.

K najčastejším ochoreniam z tejto skupiny patria: ateroskleróza, hypertenzia, angína pectoris, mozgová cievna príhoda, ischemická choroba srdca, chronické zlyhávanie srdca, srdcová arytmia a pod.



Medzi najčastejšie príznaky ochorení srdca a ciev patria bolesť a tlak na hrudníku, bolesť na hrudníku vystreľujúca do ľavého ramena, dýchavičnosť, stuhnutosť a pocit slabosti a chladu v končatinách v dôsledku zlého prekrvenia. Ďalším príznakom môže byť **búšenie srdca alebo nepravidelný srdcový tep.**



Kód zdravého života



Medzi hlavné faktory vzniku srdcovo-cievnych ochorení patrí **fajčenie, sedavý spôsob života a nedostatok fyzickej aktivity, nadváha a obezita, nezdravý spôsob stravovania, alkohol, škodlivý stres, vysoký krvný tlak a tiež vysoká hladina cholesterolu.**

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. Prímeraný pohyb prispieva k dobrému zdraviu, posilneniu tela a jeho správne mu fungovaniu.

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

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

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