

Doporučení pro prevenci vzniku srdečně cévních onemocnění

Kontrola ukazatelů může snížit riziko vzniku srdečně cévních onemocnění, a to v jakémkoliv věku!

Ukazatel	Hraniční hodnoty, normy	Komentář + doporučení	
Krevní tlak	<u>Kategorie krevního tlaku (mmHg)</u>		
	Kategorie krevního tlaku	Systolický tlak	Diastolický tlak
	Optimální	< 120	< 80
	Normální	120–129	80–84
	Vysoký normální	130–139	85–89
	Hypertenze	≥ 140	≥ 90
<p>Hypertenze je významným rizikovým faktorem řady závažných onemocnění a nejrozšířenější kardiovaskulární chorobou v populaci, která podstatně přispívá k srdečně cévním onemocněním.</p> <p>Při zjištění zvýšené hodnoty krevního tlaku nad 130/85 mmHg doporučujeme:</p> <ul style="list-style-type: none"> * opětovně měřit krevní tlak * omezit solení a snížit příjem slaných pokrmů (vysoký obsah soli je v uzeninách, smažených brambůrkách apod.) * zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny a snížit příjem zejména živočišných tuků * pravidelnou tělesnou aktivitu * zanechat kouření (u kuřáků) * snížit tělesnou hmotnost (u osob s nadváhou a obezitou) <p>Od hodnoty 140/90 mmHg doporučujeme návštěvu Vašeho ošetřujícího lékaře, který Vás bude dále sledovat a pomůže Vám s redukcí krevního tlaku.</p>			
Index tělesné hmotnosti (BMI) <i>BMI= váha (kg) / výška² (m)</i>	<u>Kategorie BMI (kg/m²)</u>		
	Podváha	<18,5	
	Norma	18,5-24,9	
	Nadváha	25,0-29,9	
	Obezita	>30,0	
<p>Obezita je považována za nemoc, jejíž výskyt v ČR stále stoupá. Obezita zvyšuje riziko vzniku diabetu, srdečně cévních onemocnění, vysokého krevního tlaku, některých nádorů a onemocnění pohybového aparátu.</p> <p>Při zjištění zvýšené hodnoty BMI (nadváha, obezita) doporučujeme:</p> <ul style="list-style-type: none"> * jíst 5x denně v menších dávkách * omezit smažené, tučné a sladké pokrmy * zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny (až na 0,5 kg denně) a celozrnných výrobků * zařadit do denního programu pravidelný tělesný pohyb 			
Obvod pasu	<u>Riziko: zvýšené vysoké</u>		
	Muži	≥ 94 cm	≥ 102 cm
	Ženy	≥ 80 cm	≥ 88 cm
<p>Obvod pasu je antropometrický ukazatel množství tuku uloženého v břišní oblasti. Nahromadění tělesného tuku v oblasti břicha znamená vyšší riziko vzniku srdečně cévních onemocnění a diabetu.</p> <p>Při hodnotách nad 94 cm u mužů a 80 cm u žen doporučujeme především:</p> <ul style="list-style-type: none"> * změnit stravovací návyky * pravidelnou tělesnou aktivitu * snížit nadměrnou tělesnou hmotnost 			

<p>Glykémie (množství cukru v krvi)</p>	<p><u>Norma nalačno: ≤ 5,6 mmol/l</u></p>	<p>Zvýšená hladina cukru signalizuje především riziko onemocnění diabetu, ale zvyšuje i riziko srdečně cévních onemocnění.</p> <p>U hodnoty nad 5,6 mmol/l doporučujeme opakované měření u Vašeho ošetřujícího lékaře, který provede další doplňující vyšetření.</p>
<p>Cholesterol</p>	<p><u>Celkový cholesterol:</u> norma < 5 mmol/l</p> <p><u>HDL – cholesterol:</u> norma: u mužů >1,0 mmol/l u žen >1,2 mmol/l</p>	<p>Cholesterol je látka potřebná pro organismus (základní stavební jednotka všech buněk, hormonů, žluče). Vytváří se v játrech a je přijímána potravou živočišného původu. Pokud je však jeho hladina v krvi zvýšená, stoupá riziko vzniku srdečně cévních onemocnění.</p> <p>HDL- cholesterol - tato forma má ochranný účinek proti tepennému poškození (vzniku aterosklerózy), proto jsou žádoucí relativně co nejvyšší hodnoty. Má tvořit alespoň 20 % celkového cholesterolu.</p> <p>Při zjištění zvýšené hodnoty cholesterolu/nížší hladině HDL- cholesterolu doporučujeme úpravu životního stylu:</p> <ul style="list-style-type: none"> * omezit živočišný tuk (vyjma ryb) ve stravě * dostatečný příjem ovoce, zeleniny, luštěnin a celozrnných výrobků (jde o ochranný faktor, který pomáhá vylučování cholesterolu a toxických látek z organismu) * zanechat kouření * zařadit pravidelnou pohybovou aktivitu * snížit nadměrnou tělesnou hmotnost * prevenci nebo kompenzaci stresu

Obecná doporučení:

- * Platí, že riziko vzniku srdečně cévních onemocnění je v nepřímém poměru k míře fyzické aktivity. Obecně je doporučováno věnovat **pohybové aktivitě minimálně 30-40 minut** po většinu dní v týdnu. Doporučovány jsou aerobní aktivity jako je rychlá chůze, běh, jízda na kole nebo plavání.
- * Základním pravidlem zdravého životního stylu je **NEKOUŘIT!**

Čím dříve začneme kontrolovat a pozitivně ovlivňovat rizikové faktory, tím kvalitnější a hodnotnější může být náš život!

