

## **Světový den srdce**

Srdce je jedním z nejdůležitějších orgánů v našem těle. Slouží jako pumpa pro řádný oběh krve a jeho bezchybná funkce je pro život naprosto zásadní.

Světový den srdce je od roku 2000 každoročně pořádán Světovou federací srdce (WHF) pod patronací Světové zdravotnické organizace (WHO) a účastní se jej každým rokem více než 100 zemí celého světa. Cíl kampaně zůstává od začátku stále stejný, a to zvýšit povědomí o kardiovaskulárních chorobách. I když je v současné době již možné tyto choroby většinou úspěšně léčit a mnoha preventivními opatřeními jim také předejít, každoročně na ně na celém světě i dnes zemřou miliony lidí.

Srdeční choroby zdaleka nejsou jen nevyhnutelným důsledkem našich genetických dispozic. Máme mnoho špatných návyků, kterými žijeme a které našemu srdci škodí. Nejrizikovějšími faktory jsou samozřejmě obezita a také kouření.

### **Obezita a vysoký cholesterol – změňte svůj životní styl včas!**

Nadváze a obezita patří první dvě místa na žebříčku nejčastějších příčin onemocnění srdce, významně přispívají také ke vzniku aterosklerózy. Udržováním se v kondici a při standardní hmotnosti můžeme přitom toto riziko pozitivně ovlivnit až o devadesát procent. To už přece za trochu námahy stojí. Cholesterol je tuková látka, kterou k životu bezvýhradně potřebujeme. Přesto si musíme udržovat jeho hladinu v normálu, je-li ho v krvi příliš, naše zdraví může být znatelně ohroženo. Jeho nadbytek ucpává cévy a vytváří sraženiny, výsledkem může být uspíšení srdečního infarktu i mozkové příhody.

### **Přestat kouřit má smysl i po mnoha letech a ve vyšším věku**

Zákazy, upozornění a neustálé nabádání k potlačení tohoto zlovyku je únavné jak pro kuřáky, tak pro jejich pasivní pozorovatele. Má to však smysl, ať už se rozhodnete přestat kouřit kdykoliv, i v pozdějším věku a po mnohaletém silném kuřáctví. Kouření zvyšuje riziko vzniku srdečních onemocnění, infarktu i mozkových příhod dvojnásobně. Tvzení, že kouření zkracuje život až o deset let, také není jen obehnanou frází, je to prostý a prokázaný fakt.

### **Posilujte své srdce pohybem a zdravou životosprávou, vyplatí se to!**

Zdravá strava, omezení tuků a uzenin, méně alkoholu, žádné cigarety – to všechno zkuste postupně aplikovat ve své snaze o zdravější životní styl, i když to ze začátku nemusí jít snadno. Pokud si k tomu denně naordinujete ještě nějaký ten pohyb navíc, budete brzy na dobré cestě k lepší fyzické kondici a tím i ke zdravějšímu srdci. Ze začátku stačí třeba jen vyšlápnout schody místo výtahu, místo televize si dopřát procházku, venčit svého psa častěji a třeba se s ním dát i do běhu.

### **Červené víno pro zdravější srdce?**

Jak známo, malé množství alkoholu, nejlépe červeného vína, může srdci prospět. Červené víno obsahuje polyfenoly. Jde o silné antioxidanty, tj. látky chránící buňky před různými negativními vlivy.

Nejčastějšími onemocněními srdce jsou infarkt myokardu, ischemická choroba srdeční, cévní mozkové příhody, problémy s vysokým krevním tlakem a ostatní nemoci oběhového systému.

### **Dvanáct pravidel pro delší a zdravější život:**

Nekuřte.

Dopřejte si kompletní a vyváženou stravu.

Kontrolujte i váhu.

Omezte alkohol.

Dopřejte si dostatek spánku.

Sportujte.

Nerozčilujte se, zvládejte stresové situace.

Hlídejte si kontraindikace s léky na erekci.

Hlídejte si krevní tlak.

Hlídejte hodnotu tuků v krvi.

Hlídejte si hodnotu cukru.

Užívejte pravidelně předepsané léky.

Světový den srdce je velmi dobrou příležitostí, jak změnit svůj život a začít se správně starat o své srdce.

Připojte se k němu s námi!



Zdroj: Internet

**Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě**

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, [www.khsova.cz](http://www.khsova.cz), ID datové schránky: w8pai4f