
Na nemoci srdce a cév umíráme nejvíc

Na nemoci srdce a cév umíráme nejvíc

Na kardiovaskulární onemocnění, tedy na nemoci srdce a cév, umírá v České republice 53 procent obyvatel. Každý druhý. Ženy jsou postiženy více než muži. Ze všech úmrtí u nich jde na vrub nemocí srdce a cév 57 procent, u mužů je to 48 procent.

"Většina lidí neví o svém vysokém krevním tlaku, vysoké hladině cholesterolu a cukru v krvi, což jsou hlavní rizikové faktory vzniku infarktu," řekl Právu docent Jaromír Hradec, předseda České kardiologické společnosti. Je tomu tak proto, že v počátečních stadiích se nemoc neprojevuje vůbec žádnými obtížemi.

Člověk se cítí zdravý, je mu vcelku dobře, jen občas může mít drobné potíže. Podle lékařských výzkumů vysoký krevní tlak má v České republice dva milióny osob, to je pětina národa a třetina z nich o tom vůbec neví. "Je to časovaná bomba, která může vypuknout kdykoli," říká docent Hradec. Přibližně 600 000 z nich má k tomu ještě cukrovku a vysoký cholesterol mají další statisíce obyvatel.

Zdravá strava a pohyb

Přestože v České republice se v posledních letech léčba kardiovaskulárních onemocnění výrazně zlepšila a patříme v tom k předním státům Evropy, mnohé můžeme udělat pro své zdraví sami.

"Hlavní je nekouřit, jíst zdravě a mít dostatek pohybu," doporučuje docent Richard Češka, vedoucí Centra preventivní kardiologie, které je pracovištěm první lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze na Karlově náměstí. Doporučuje především omezit živočišné tuky, tučná masa, vnitřnosti, vaječný žloutek, drůbeží kůže, uzeniny a salámy a také mléčné výrobky s vyšším podílem tuku.

Naopak mezi doporučené potraviny patří ryby a rybí výrobky, které by měly být na jídelníčku alespoň dvakrát týdně, stejně tak ořechy a luštěniny. Zeleninu a ovoce bychom měli jíst několikrát denně v celkové hmotnosti zhruba půl kilogramu a bílé pečivo nahradit celozrnným.

Když k tomu ještě přidáme dostatek pohybu, třikrát týdně lehké cvičení nebo alespoň delší procházky, při nichž ujdeme deset tisíc a více kroků, pak můžeme říci, že jsme udělali sami pro sebe něco v prevenci kardiovaskulárních chorob a že naše srdíčko a cévy budou zdravější.

Den srdce popáté

Nyní již popáté probíhá celosvětový den srdce, který vyhláší Světová zdravotnická organizace. Poprvé byl vyhlášen před čtyřmi roky v australském Sydney, krátce po skončení olympiády. U jeho zrodu pak stál španělský královský pár a tehdejší předseda olympijského výboru Samaranche. Každý rok se prevence srdečních chorob zaměřuje na něco jiného. Letos na děti, dospívající a jejich srdeční choroby.

V České republice se ročně rodí přibližně 600 dětí se srdečními vadami a lékaři jim už umějí pomoci. Dříve tyto děti musely umřít, dnes žijí plnohodnotný život. Lékaře však trápí, že stejně jako u dospělých i u dětí a mladistvých stoupá počet těch, kteří jsou obézní a kouří.

Počet dětí-kuřáků roste

"Novými kuřáky se stávají téměř v 90 procentech děti nebo mladiství do 18 let a jen v Praze kouří polovina dětí ve věku 12 až 14 let," varuje profesorka Hana Rosolová z Centra preventivní kardiologie Fakultní nemocnice v Plzni.

Denně v ČR začne kouřit 100 až 140 dětí a to nejčastěji ve věku 12 let. "Kouří každý čtvrtý student a co je nejvíc alarmující, svoji první cigaretu si zapalují děti již v deseti letech," dodává profesorka Rosolová.

Podobně je tomu i s obezitou. Právě ta u dětí může způsobit nemoci srdce a cév a zvýšený krevní tlak. Děti jsou i náchylnější k astmatu a alergiím.

"Když zjistíme, že dítě má zvýšený cholesterol, je nutné se zamyslet nad tím, jak žije rodina, jak se stravuje, kolik času dítě věnuje pohybu," říká profesorka Rosolová. Třetina dětí je už obézních a to je varující.

"Většina onemocní srdce a cév začíná již v dětství a mládí a právě v tomto období je třeba začít s účinnou prevencí.

Docent Richard Češka, vedoucí Centra preventivní kardiologie v Praze na Karlově náměstí, při měření krevního tlaku.

Václav Pergl