

SVETOVÝ DEŇ SRDCA

29. SEPTEMBER 2021

Zvoľ srdce! Je bezpečné – a dôležité – vyhľadať pomoc a starostlivosť v súvislosti so srdcovo-cievnyim ochorením počas pandémie ochorenia COVID-19

Svetový deň srdca **podporujú organizácie WHO, Svetová federácia pre zdravé srdce (WHF), UNESCO a pripomína sa od roku 2000. Hlavnou myšlienkou je zvýšiť povedomie verejnosti a propagovať význam prevencie pred srdcovo-cievnyimi ochoreniami. Každoročne si tento deň pripomíname 29. septembra.**

Podľa ministerstva zdravotníctva majú u Slovákov ochorenia obehovej sústavy jednoznačné prvenstvo v porovnaní so všetkými ostatnými diagnózami. Sú najčastejšou príčinou hospitalizácie.

Pandémia zdôraznila veľa otázok a vystavila naše zdravotnícke systémy tlaku. Pandémia takisto priniesla dodatočné výzvy pre ľudí žijúcich s už existujúcim zdravotným problémom, akým sú srdcovo-cievne ochorenia, keďže existuje väčšie riziko, že sa u týchto pacientov rozvinie závažná choroba, ak sa nakazia ochorením COVID-19.

Výsledkom súčasnej situácie navyše je, že veľa pacientov vrátane tých so srdcovými ťažkosťami sa vyhýba nemocniciam a lekárom zo strachu, že sa nakazia vírusom. Veľa pacientov zmeškalo alebo odložilo svoje pravidelné termíny návštev, skríniny, kontroly a dokonca naplánované operácie.

Pandémia takisto niektorým ľuďom sťažila možnosť fyzickej aktivity, či už preto, že ich pohyb bol počas zákazu vychádzania skutočne obmedzený, alebo im bol znížený prístup k miestam, kde sa mohli prechádzať,

behať alebo športovať. Stres spôsobený pandemiou môže mať takisto vplyv na zdravie srdca a môže viesť ľudí k fajčeniu, prejedaniu sa zo stresu, nadmernému pitiu a iným zlým rozhodnutiam.

Pacienti by si mali byť vedomí toho, že riziká infarktov a mŕtvíc značne prevažujú riziká nakazenia sa ochorením COVID-19. Je nevyhnutné vyhľadať zdravotnú pomoc, hneď ako pocítite akékoľvek príznaky srdcovo-cievnych ťažkostí. Pacienti a ľudia vo všeobecnosti musia vedieť, že návšteva nemocnice alebo lekára je bezpečná a že je dôležité dodržiavať pravidelne naplánované termíny návštev a kontrol.

Veľa rizikových faktorov srdcovo-cievnych ochorení predstavuje rizikové faktory iných neprenosných ochorení. Z tohto dôvodu EÚ pristupuje k výzve, ktorú neprenosné ochorenia predstavujú pre občanov EÚ, prostredníctvom jednotnej reakcie, ktorá sa zameriava na prevenciu naprieč sektormi a oblasťami politik v kombinácii s úsilím posilniť zdravotnícke systémy.

Európska komisia je odhodlaná podporovať krajiny EÚ v ich úsilí dosiahnuť deväť dobrovoľných cieľov Organizácie Spojených národov a Svetovej zdravotníckej organizácie do roku 2025, ako aj cieľ trvalo udržateľného rozvoja 3.4 zameraný na zníženie predčasnej úmrtnosti na neprenosné ochorenia o jednu tretinu a podporovať duševné zdravie a pohodu do roku 2030.

S cieľom riešiť tieto výzvy a pomôcť členským štátom dosiahnuť tieto ciele, zriadila Komisia riadiacu skupinu pre podporu zdravia, prevenciu chorôb a manažment neprenosných chorôb (ďalej len „riadiaca skupina“). Riadiaca skupina pomáha členským štátom tým, že podporuje výmenu relevantných skúseností, politik a postupov.

Neprenosné ochorenia, akými sú srdcovo-cievne ochorenia a rakovina, predstavujú hlavné príčiny zdravotného postihnutia, zlého zdravotného stavu, odchodu do dôchodku zo zdravotných dôvodov a predčasných úmrtí v EÚ, výsledkom čoho sú značné spoločenské a hospodárske náklady. Podľa Organizácie pre hospodársku spoluprácu a rozvoj približne 555 000 ľudí v produktívnom veku v EÚ každoročne predčasne zomrie na neprenosné ochorenie. Keďže sú tieto ochorenia hlavnou príčinou úmrtnosti v EÚ, pripadá na ne väčšina výdavkov na zdravotnú starostlivosť, pričom ekonomiky EÚ ročne stoja 115 miliárd EUR. Sú to mimoriadne vysoké čísla, ale jeden výpočet nám predsa len dáva veľkú nádej a motivuje našu prácu, pretože podľa tohto výpočtu sa prostredníctvom praktizovania zdravého životného štýlu dá predísť až 80 % neprenosných ochorení.

Hlavné rizikové faktory srdcovo – cievnych ochorení:

- medzi hlavné rizikové faktory rozvoja srdcovo-cievnych ochorení patrí sedavý spôsob života, málo fyzickej aktivity, stres, fajčenie, alkohol, vysoká hladina cholesterolu, vysoký krvný tlak, nezdravý spôsob stravovania, nadváha a obezita,
- srdcovocievne ochorenia podľa SZO sú:
 - infarkt myokardu
 - ischemická choroba srdca – ochorenie koronárnych tepien, ktoré vyživujú srdce
 - hypertenzia – vysoký krvný tlak
 - mozgovo-cievne ochorenia – ochorenia krvných ciev zásobujúcich mozog
 - ochorenia ciev nôh a rúk
 - reumatická choroba srdca – poškodenie srdca v dôsledku reumatickej horúčky spôsobenej streptokokovými baktériami
 - vrodené srdcové chyby
 - pľúcna embólia – do pľúc sa dostane krvná zrazenina poruchy srdcového rytmu
- srdcové ochorenia ohrozujú čoraz viac ľudí
- ich nebezpečenstvo spočíva najmä v tom, že príznaky nemusia byť jasne viditeľné
- dôležité je dodržať niekoľko zásad v starostlivosti o srdce, a tým znížiť riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení:

1. Koniec so zlovykmi

- nadmerná konzumácia alkoholu,

- fajčenie – zvyšuje riziko ochorenia srdca, riziko infarktu, zvyšuje krvný tlak; už rok po skončení fajčenia sa riziko infarktu zníži o polovicu ,
- málo pohybu,
- stres.

2. Nadmerný príjem soli

- dospelý človek by mal skonzumovať maximálne 5 g soli denne, u detí je táto dávka 3 g za deň,
- zvýšený príjem soli vedie k zvyšovaniu krvného tlaku a k ohrozeniu srdca,
- srdcu prospieva soľ obohatená o draslík, ktorý prispieva k udržaniu normálneho krvného tlaku a k správne fungovaniu svalov a nervového systému.

3. Zmeňte jedálny lístok

- menej vyprážaných, pečených a grilovaných jedál,
- uprednostniť tepelnú prípravu pokrmov dusením,
- pokúsiť sa obmedziť jedlá s vysokým obsahom tukov,
- dať prednosť čerstvému ovociu a zelenine,
- uprednostniť celozrnné pečivo,
- na dochucovanie pokrmov používajte namiesto zmesí korenia radšej čerstvé bylinky.

4. Doprajte si dostatok vitamínov a minerálov

- pravidelne dopĺňať vitamíny a minerálne látky,

- dôležité sú horčík (banány, datle, maliny, sója, špenát), B-komplex (kvasnice, strukoviny) či vitamíny C a E (vitamín C najlepšie doplníte zo šípok, vitamín E nájdete v pšeničných klíčkoch alebo ľanových, slnečnicových a sezamových semienkach).

5. Myslite na ryby

- najmenej jedenkrát týždenne by sa mali v jedálničku objaviť ryby.

6. Zdravý pohyb

- pravidelná fyzická aktivita je užitočná pre srdce aj myseľ človeka, pomáha pri prevencii a liečbe srdcových ochorení, mozgovej príhody, diabetu, obezity aj osteoporózy, pomáha udržať pod kontrolou tlak krvi či vysokú hladinu cholesterolu,
- vhodné na predchádzanie kardiovaskulárnym ochoreniam sú rýchla chôdza, turistika, bicyklovanie, plávanie, korčuľovanie na kolieskových korčuliach.

Spracovalo oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu RÚVZ so sídlom v Nitre

Zdrojové dáta: [HTTPS://EC.EUROPA.EU/HEALTH/EUNEWLETTER/257/NEWSLETTER_SK](https://ec.europa.eu/health/eunewsletter/257/newsletter_sk)

<https://world-heart-federation.org/news/world-heart-day-2021-is-live/>