

Podle statistik v České republice umírá předčasně na nemoci oběhové soustavy kolem 44 % mužů a 18 % žen.

Podlehne-li srdečnímu selhání osmdesátiletý člověk, nikoho to výrazně neohromí, jako když infarkt postihne třicetiletého.

Proč v posledních letech roste počet mladých lidí s infarktem, stejně jako dalšími chorobami, které jsou běžné spíše u starší generace?



ADRESA

Živá akademie, z.ú.

KONTAKTUJTE NÁS

Živá akademie, z.ú. | 777 478 387 |
kvprofil@gmail.com
www.zivaakademie.cz

O SRDCE JE NUTNÉ PEČOVAT JIŽ OD MLÁDÍ

Když už jste nemocní, tak je pozdě!

CHOROBY SRDCE

Ischemická choroba srdeční je nejčastější příčinou časných infarktů. Jde o stav, kdy srdce dostává méně kyslíku, než potřebuje.

Příčiny mohou být např.:

- vrozená vada koronárních tepen,
- krevní sraženina,
- porucha srážlivosti,
- ateroskleróza,
- civilizační choroby.

Riziko vzniku infarktu navíc zvyšují další rizikové faktory, jako:

- rodinná predispozice k chorobám srdce,
- kouření,
- vysoké hladiny LDL-cholesterolu,
- hypertenze,
- obezita,
- cukrovka.

DOPORUČENÍ, PREVENCE

Nejlepší léčbou nemocí srdce je PREVENCE.

Důležitý je screening rizikových faktorů v rodinách (zejména pak hypertenze, obezita a cukrovka).

Jezte zdravě, do stravy zařaďte hodně zeleniny a ovoce.



Hýbejte se.

Dospělí by měli jít dětem příkladem a od nízkého věku je vést ke zdravému životnímu stylu.





POHYB je aktivita zcela nezbytná pro naše zdraví

Pro prevenci infarktu myokardu se doporučuje pravidelná fyzická aktivita v rozsahu nejméně 30 minut denně.

Tím snížíte nejen riziko infarktu, ale také nadváhu i vysoký krevní tlak.

Pokud nejste zrovna milovníci sportu, začněte např. tak, že do práce nepojedete autobusem, ale pěšky, nebo vystoupíte z autobusu o zastávku dříve a zbytek dojdete. Při cestě na nákup zaparkujete auto na nejvzdálenějším konci parkoviště, místo výtahem půjdete po schodech atd....

Tyto zdánlivé maličkosti mohou udělat pro vaše zdraví opravdu hodně. Posilujete tím právě své srdce.

