

# DOSTANETE INFARKT?

To Vám nedokáže nikdo říci se stoprocentní zárukou.

Je možné vypočítat si vlastní riziko pro srdeční a cévní choroby!



PARTNERSTVÍ PRO ZDRAVÉ CÉRY

## Co je k tomu potřeba znát?

- Celkový cholesterol ..... Měl by být **pod 5 mmol/l**
- LDL-cholesterol ..... Měl by být **pod 3 mmol/l**
- HDL-cholesterol ..... Měl by být **nad 1 mmol/l**
- Triglyceridy ..... Měly by být **pod 1,7 mmol/l**
- Krevní tlak ..... Měl by být **pod 140/90**

Zeptejte se na své hodnoty ošetřujícího lékaře.

Kouříte???

Zda jste muž či žena jistě víte,  
znáte i svůj věk.  
Takže teď už víte dost!  
**Najděte si svoje riziko!**

## 10leté riziko úmrtí na srdečně-cévní onemocnění

		ŽENY				
		nekuřáčky	kuřáčky			
Systolický krevní tlak (mmHg)	40	10 12 14 16 19	19 23 27 31 36			
180	10	12 14 16 19	19 23 27 31 36			
160	7 8	10 12 14	14 16 19 22 26			
140	5 6 7 8 10	10 12 14 16 19				
120	3 4 5 6 7	7 8 10 11 13				
180	5 6 7 9 10	10 12 15 17 20				
160	4 4 5 6 7	7 9 10 12 14				
140	3 3 4 4 5	5 6 7 9 10				
120	2 2 2 3 4	4 4 5 6 7				
180	3 3 4 4 5	5 6 7 9 10				
160	2 2 3 3 4	4 4 5 6 7				
140	1 1 2 2 3	3 3 4 4 5				
120	1 1 1 1 2	2 2 3 3 4				
180	1 2 2 2 3	3 3 4 5 6				
160	1 1 1 2 2	2 2 3 3 4				
140	1 1 1 1 1	1 2 2 2 3				
120	0 1 1 1 1	1 1 1 2 2				
180	0 1 1 1 1	1 1 1 2 2				
160	0 0 0 1 1	1 1 1 1 1				
140	0 0 0 0 1	0 1 1 1 1				
120	0 0 0 0 0	0 0 0 1 1				
	4 5 6 7 8	4 5 6 7 8				
	Celkový cholesterol (mmol/l)	věk				

		MUŽI				
		nekuřáci	kuřáci			
Systolický krevní tlak (mmHg)	40	18 22 25 29 34	34 39 45 51 57	180		
65	13 15 18 21 25	25 29 34 39 44	160			
60	9 11 13 15 18	18 21 25 29 33	140			
55	6 8 9 11 13	13 15 18 21 24	120			
50	11 13 15 18 21	21 25 29 34 39	180			
40	8 9 11 13 15	15 18 21 25 29	160			
	5 6 8 9 11	11 13 15 18 21	140			
	4 4 5 6 8	8 9 11 13 15	120			
	6 8 9 11 13	13 15 18 21 24	180			
	5 5 6 8 9	9 11 13 15 18	160			
	3 4 4 5 6	6 8 9 11 12	140			
	2 3 3 4 4	4 5 6 7 9	120			
	4 5 5 6 8	8 9 11 13 15	180			
	3 3 4 5 5	5 6 8 9 11	160			
	2 2 3 3 4	4 4 5 6 8	140			
	1 2 2 2 3	3 3 4 4 5	120			
	1 1 1 2 2	3 3 4 5 6	180			
	1 1 1 1 1	2 2 3 3 4	160			
	0 1 1 1 1	1 1 1 2 2	140			
	0 0 0 0 0	0 0 0 1 1	120			
	4 5 6 7 8	4 5 6 7 8				
	Celkový cholesterol (mmol/l)	věk				

Hodnoty absolutního rizika jsou vyšší než hodnoty odečtené z tabulky SCORE:

- u osob, které se věkem priblížují vyšší věkové kategorie
- u osob s výskytem srdečně-cévního onemocnění u pokrevního příbuzného (do 55 let u mužů; do 65 let u žen)
- u osob s nízkou koncentrací HDL-cholesterolu (< 1,0 mmol/l u mužů; < 1,2 mmol/l u žen), zvýšenou koncentrací triglyceridů (> 1,7 mmol/l)
- u osob s poruchou hladin cukru a cukrovkou (glykémie na lačno < 7,0 mmol/l; za 2 hod. 7,8-11,0 mmol/l)
- u osob s nadváhou, obézních nebo fyzicky neaktivních



SCORE:
≥ 15 %
10-14 %
5-9 %
3-4 %
2 %
1 %
< 1 %



Obsah materiálu připravili  
doc. MUDr. Richard Česka, CSc.  
Mgr. Dana Kubisová

# Chcete žít dlouhý a kvalitní život?

V České republice umírá přibližně polovina populace na choroby srdce a cév. Většina z nás však může vzniku těchto nemocí do značné míry předejít. Jak? Změnami v našem životním stylu. Pomocí těchto změn docílíme snížení vysokých hladin cholesterolu a tuků, a tím snížíme pravděpodobnost, že onemocníme srdeční nebo cévní chorobou.

## Volte vhodnou stravu

Jezte pestře, pravidelně, v malých dávkách 5-6 porcí denně.

Co by ve vašem jídelníčku nemělo chybět:

- ovoce a zelenina denně alespoň 500 g
- malá hrst ořechů denně
- celozrnné výrobky denně (pečivo, těstoviny, neloupaná rýže...)
- olivový a řepkový olej k přípravě jídel
- rostlinné tuky (margaríny) místo másla a sádla
- drůbeží maso, ryby a luštěniny každý týden
- nízkotučné mléčné výrobky denně
- dostatečné množství tekutin 1,5 - 2 l denně

Snažte se omezit zejména:

- volné tuky, především živočišné (sádlo, máslo)
- tučná masa, uzeniny, vnitřnosti, vejce
- tučné a smetanové mléčné výrobky
- sladkosti, cukr a med
- výrobky z bílé mouky
- alkoholické nápoje konzumujte umírněně. Pokud máte vysoký krevní tlak, vysokou hladinu tuků, problémy s váhou nebo např. jaterní onemocnění, alkohol vynechtejte.

Moudrost je v umírněnosti.



## Zvyšte svou pohybovou aktivitu

Dlouhodobá pohybová aktivita prodlužuje život a snižuje úmrtnost na srdeční a cévní onemocnění. Zvolte si pohyb, který vám prospívá s ohledem na váš věk, zdravotní stav, trénovanost a který vám dělá radost.

Cvičení by mělo být převážně vytrvalostní a zatěžovat podstatnou část hlavních svalových skupin. Vhodné je plavání, jízda na kole, jogging, svižná chůze, turistika a podobně. Pokud si nevíte rady s výběrem vhodné pohybové aktivity nebo užíváte léky, které ovlivňují tepovou frekvenci, poradte se s ošetřujícím lékařem.



Máme dva lékaře, svou pravou a levou nohu.

## Zanechte kouření

Kouření výrazně poškozuje srdce a cévy. I jedna cigareta denně zvyšuje riziko téměř na dvojnásobek. Také pasivní kouření poškozuje zdraví.



Každý z nás je odpovědný za své zdraví

Zanechání kouření není jednoduchá záležitost, pomocí mohou odborníci v centrech a poradnách pro odvykání kouření. Kontakty najdete na internetových stránkách [www.dokurte.cz](http://www.dokurte.cz). On-line poradna je k dispozici na [www.prestantekourit.cz](http://www.prestantekourit.cz). V pracovní dny je v provozu telefonní linka **844 600 500** pro odvykání kouření.

*Obsah materiálu připravili  
doc. MUDr. Richard Česka, CSc. • Mgr. Dana Kubisová*



Více informací najdete na internetových stránkách Nadačního fondu Partnerství pro zdravé cévy [www.zdravecevy.cz](http://www.zdravecevy.cz).



PARTNERSTVÍ PRO ZDRAVÉ CÉVY