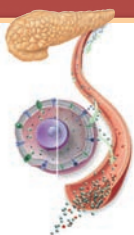


Znáte rizikové faktory mozkové mrtvice a srdečního infarktu?

DIABETES MELLITUS NEBOI „CUKROVKA“

Nemoc, která se projevuje zvýšením hladiny cukru v krvi a sklonem k poškození orgánů, jako jsou cévy, ledviny, oči a nervy.



KOURENÍ

Kouření zkracuje život v průměru o 15 let a patří k nejzávažnějším rizikovým faktorům kardiovaskulárních onemocnění. I pasivní kouření zdvojnásobuje riziko infarktu myokardu nebo úmrtí!



PORUCHA METABOLISMU TUKŮ – DYSLIPIDÉMIE

Tuky jsou v těle potřebné. Pokud jsou však v těle ve zvýšeném množství, ukládají se v tukové tkáni, cévách a orgánech!



VYSOKÝ KREVNÍ TLAK – HYPERTENZE

Krev je srdcem vypuzována do krevního oběhu, kde proudí pod určitým tlakem – tlak krve v cévách označujeme jako krevní tlak.



Optimální krevní tlak

Systolický TK méně než 120 mm Hg
Diastolický TK méně než 80 mm Hg

Vysoký krevní tlak

Systolický TK vyšší než 139 mm Hg
Diastolický TK vyšší než 89 mm Hg

OBEZITA

Lidé s nadváhou a obezitou mají vyšší úmrtnost než osoby s hmotností v ideálním rozmezí, přičemž vznik nadváhy a obezity v mladším věku je spojen s horší prognózou než u obezity vzniklé v pozdějším věku!



UVEDENÉ RIZIKOVÉ FAKTORY JSOU NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINOU INFARKTU MYOKARDU NEBO MOZKOVÉ MRTVICE.

DŮSLEDKY

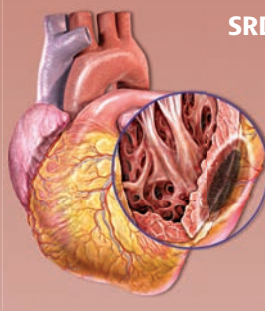
MOZKOVÉ PŘÍHODY (MRTVICE)

Mozková tepna poškozená aterosklerózou má zesílenou stěnu a zúžený průsvit. Může se v ní vytvořit krevní sraženina, která ji ucpe. Při úplném zastavení průtoku krve je trvale poškozena mozková tkáň – vzniká mozková příhoda. Jiným mechanismem vzniku cévních mozkových příhod je krvácení do mozkové tkáně z poškozené tepny.



SRDEČNÍ INFARKT (INFARKT MYOKARDU)

Zúžení cévní stěny při ateroskleróze vede k omezení proudění krve v koronárních (věnčitých) tepnách zásobujících srdce krví a k ischemii (nedostatků kyslíku) srdečního svalu. Při zúžení věnčitých cév vzniká angina pectoris (bolest na hrudi), která se objevuje nejčastěji při námaze. Infarkt se rozvíjí při úplném uzavření věnčitých tepen.



Nejúčinnější způsob, jak se vyhnout kardiovaskulárním onemocněním: PREVENCE – ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

CO DĚLAT, ABYCHOM ZŮSTALI ZDRAVÍ?

	0	3	5	140	5	3	0
0	nekouřit						
3	chůze 3 km denně nebo 30 minut střední fyzické aktivity						
5	denně 5 porcí ovoce a zeleniny						
140	systolický krevní tlak nižší než 140 mm Hg						
5	celkový cholesterol nižší než 5 mmol/l						
3	LDL cholesterol nižší než 3 mmol/l						
0	zabránit nadváze a rozvoji diabetu						

Bylo prokázáno, že ovlivnění rizikových faktorů snižuje nemocnost a úmrtnost na kardiovaskulární onemocnění.

