

Boj s aterosklerózou zahajte už v raném věku, nejlépe pohybem a správnou stravou. Začít můžete ale kdykoli

Ateroskleróza je onemocnění postihující každého z nás. Liší se stupněm cévního postižení a rychlostí, kterou probíhá. Komplikace pokročilé aterosklerózy (infarkt myokardu nebo cévní mozková příhoda) jsou stále hlavní příčinou úmrtí v České republice.

Proti ateroskleróze lze bojovat už od dětství. V rodinách, jejichž starší členové často trpí kardiovaskulárním onemocněním, lze očekávat zvýšené riziko předčasných aterosklerotických změn cév i u mladších jedinců. „Pro děti je v rámci prevence důležitý dostatek pohybu a zdravá strava. Tu však nezískají ve školce či škole díky „pamlskové“ vyhlášce, ale především v rodině. Hlavním cílem rodičů by mělo být spojení příjemných prožitků s pohybovou aktivitou. Zvýší se tím pravděpodobnost, že děti časem budou pohyb vyhledávat samy, a tím se jejich prognóza dramaticky zlepší, resp. se sníží šance na výskyt kardiovaskulárních onemocnění. „Naučit se“ jíst dostatek ovoce a zeleniny je mnohem snazší v dětském věku než později,“ vysvětluje **doc. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D., z III. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a 1. LF UK, předseda České společnosti pro aterosklerózu**. Těmto na první pohled přirozeným zásadám se v odborných kruzích říká primordiální prevence. Ta má za cíl předcházet výskytu rizikových faktorů aterosklerózy.

Komplikace mohou být přítomny v genech

Hlavním „hnacím motorem“ aterosklerózy je zvýšená hladina krevního cholesterolu. Většina těchto metabolických odchylek má genetický základ. I tak jsou dodržování zásad zdravé diety a pohybová aktivita klíčové. Geny se v takovém případě nemusejí uplatnit nebo se jejich působení na metabolismus cholesterolu dá zásadně zmírnit. Objevují se samozřejmě výjimky, kdy ani pečlivé dodržování zásad zdravého životního stylu nestačí. Příkladem mohou být pacienti s takzvanou familiární hypercholesterolemií – nemocí, kdy v důsledku genetické predispozice stoupá cholesterol na několiknásobek běžných hodnot a postižení jsou ohroženi aterosklerózou a komplikacemi s ní spojenými už před 30. rokem věku. Pro takto nemocné je zcela zásadní včasná diagnóza.

Prevence je klíčová

Preventivní vyšetření je velmi důležité, neboť umožňuje onemocnění odhalit už v dětském věku. Díky České společnosti pro aterosklerózu, která organizuje systém péče o takto nemocné, se Česká republika řadí na třetí místo v počtu identifikovaných s tímto onemocněním. „Je potěšitelné, že od roku 2014 si pacienti s familiární hypercholesterolemií pomáhají i sami. Vznikla totiž patientská organizace Diagnóza FH, z. s., (www.diagnozafh.cz),

Pro další informace:

Filip Brož, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, e-mail: filip.broz@vfn.cz, tel.: 607 082 521

Regina Rothová, AMI Communications, e-mail: regina.rothova@amic.cz, tel.: 724 012 629

kteřá sdružuje pacienty a poskytuje jim kompletní informační servis a další podporu. Je to další z kroků, jak dosáhnout toho nejdůležitějšího – včasného rozpoznání onemocnění, což umožní léčbu a zabrání tak jinak často fatálním komplikacím. Jsem rád, že Týden aterosklerózy upozorňuje i na tuto problematiku,” říká doc. Michal Vrablík.

Pohyb je nejlepší lék

Spojícím a jedním z nejefektivnějších intervenčních nástrojů je pohyb vnímaný populací jako zastaralá metoda léčby. Mnohé jeho účinky jsou známy již po desetiletí. Díky objevení myokinu produkovaného svalstvem během zátěže jsou však takřka dokonale vysvětleny. Pohyb je suverénně nejefektivnější lék, který je možné na rozdíl od jiných léků bez výjimky doporučit pro prevenci kardiovaskulárních onemocnění (rozvoje aterosklerózy). *„Před aterosklerózou a jejími komplikacemi se dá utéci. Pokud však již ve vyšším věku nejsme schopni běhu, stále s ní můžeme pohybem úspěšně bojovat. Ve vyšším věku, kdy bývá hybný systém poškozen, nám může pomoci takzvaný odporový trénink,”* radí **MUDr. Martin Matoulek, Ph.D., z III. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a 1. LF UK, předseda České společnosti tělovýchovného lékařství.**

Stres a jeho role při vzniku aterosklerózy

Zeptali jsme se dalších odborníků na řadu otázek týkajících se životního stylu a jeho vztahu k ateroskleróze. **Mgr. Bc. Karel Riegel, psycholog z III. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a 1. LF UK** nám na roli stresu při výskytu aterosklerózy odpověděl: *„Jednoznačně vliv má a bohužel především osoby disponované ke kardiovaskulárním onemocněním jsou z psychologického hlediska zranitelnější vůči působení negativního stresu, tedy distresu.“* Dá se stres jednoduše zajist? *„Nedá. Zajedení nebo zapití stresu například alkoholem vede pouze ke krátkodobé úlevě, jež po odeznění dále prohlubuje účinek distresu skrze pocity viny. To v případě obezity či alkoholismu posiluje fixaci patologického bludného kruhu, často končícího zoufalstvím a depresí.“*

Kolik času musím strávit pohybem v prevenci aterosklerózy?

Odpověděl kardiolog, **MUDr. Vladimír Tuka, Ph.D., z III. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a 1. LF UK:** *„Pro běžného člověka čím více, tím lépe. Každé navýšení pohybové aktivity je přínosem. Číselně se to dá vyjádřit tak, že bychom měli věnovat pohybu střední intenzity (do lehkého zadýchání, někdo se začíná potit) 150 minut týdně rovnoměrně rozděleného do většiny dnů v týdnu. Pro někoho je přijatelnější věnovat 75 minut týdně pohybové aktivitě o vysoké intenzitě (člověk řekne stěží 1–2 slova bez zadýchání). Ještě jednodušeji: měli bychom si dát za cíl minimálně 10 000 kroků za den. Pro některé pacienty je to nepředstavitelný cíl, ale stačí, aby každý týden ke svému stávajícímu počtu kroků přidali 100 kroků, za rok svůj denní počet kroků zvýší o 5 200 kroků denně navíc. Cíle 10 000 kroků za den lze dosáhnout za půl roku, za rok, za dva, ale proč z něj slevovat.“*

Pro další informace:

Filip Brož, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, e-mail: filip.broz@vfhn.cz, tel.: 607 082 521

Regina Rothová, AMI Communications, e-mail: regina.rothova@amic.cz, tel.: 724 012 629

Přispívá cukrovka ke vzniku aterosklerózy?

Doc. MUDr. Martin Prázný, CSc., Ph.D., diabetolog z III. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a 1. LF UK uvedl: „Cukrovka je jeden z velmi známých rizikových faktorů pro rozvoj cévních komplikací. Prakticky všichni pacienti s diabetem mají zvýšené kardiovaskulární riziko ve srovnání s osobami bez diabetu. Ateroskleróza u pacientů s diabetem přichází dříve a mívá horší průběh. Proto je nutné cukrovku včas rozpoznat a léčit. Zároveň vždy léčíme i další rizikové faktory jako je například vysoký cholesterol a krevní tlak. Kuřáky se vždy snažíme odvyknout od kouření. V současné době je podle odhadů a dat z povinného dotazníkového šetření ÚZIS asi 880 tisíc pacientů, o kterých víme, že mají diabetes. Dále předpokládáme, že dalších 200–300 tisíc osob o své diagnóze zatím nemusí vědět. Existuje ještě jedna skupina – osoby s takzvaným prediabetem. Hodnoty cukru u nich již nejsou zcela v normě, ale ještě nejsou splněna kritéria pro diabetes. Pokud by změnili životosprávu, cukrovka se u nich rozvine později, nebo se nemusí rozvinout vůbec.“

Navštivte Týden aterosklerózy

Nové informace, tipy a rady, jak na stravování i vhodný pohyb, můžete získat na akci Týden aterosklerózy. Ten podporuje i Magistrát hl. města Prahy. **Ing. Radek Lacko, radní pro zdravotnictví** nám sdělil své důvody: „Prevence je základ, a co se zdraví týče, platí to dvojnásob. Každý to ví, ale málokdo se podle toho řídí. Proto je potřeba neustále pracovat na osvětě a zvyšovat zdravotní gramotnost obyvatel. Investice do prevence je vždy efektivnější a nižší než to, co pak obnáší ‘hašení požárů’. Z pozice radního hl. m. Prahy pohlížím na problematiku komplexně: v současnosti rozjíždíme například program prevence zubních kazů u dětí, v rámci agendy MA21 se snažíme prostřednictvím pestrých streetových akcí rozhybat a vzdělávat obyvatele jednotlivých městských částí. Asi největší pozornost věnujeme prevenci civilizačních chorob v čele s diabetem nebo aterosklerózou - tímto bych rád všechny pozval na náš dubnový Týden proti ateroskleróze.“

Týden aterosklerózy



VŠTJ Medicina Praha ve spolupráci s Všeobecnou fakultní nemocnicí v Praze a za významné podpory hl. města Prahy a pod záštitou radního pro zdravotnictví ing. Radka Lacka pořádá Týden aterosklerózy. Hlavní celodenní akce se uskuteční 24. 4. 2018 na Karlově náměstí, kde bude možné se nejen teoreticky, ale především prakticky seznámit s primární resp. sekundární prevencí. Podrobný program lze nalézt na stránkách www.tydenaterosklerozy.cz.

Pro další informace:

Filip Brož, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, e-mail: filip.broz@vfn.cz, tel.: 607 082 521

Regina Rothová, AMI Communications, e-mail: regina.rothova@amic.cz, tel.: 724 012 629

O Všeobecné fakultní nemocnici v Praze

www.vfn.cz

Všeobecná fakultní nemocnice v Praze (VFN) představuje významné zdravotnické zařízení, patřící mezi největší nemocnice v ČR. Všeobecná fakultní nemocnice v Praze poskytuje základní, specializovanou a zvláště specializovanou léčebnou, ošetrovatelskou, ambulantní a diagnostickou péči dětem i dospělým ve všech základních oborech. Zajišťuje také komplexní lékařskou péči, včetně technologicky náročných příprav cytostatik nebo sterilních léčivých přípravků.

Kromě poskytování zdravotní péče je VFN hlavní výukovou základnou 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze a současně jedním z nejvýznamnějších vědeckých pracovišť v oblasti léčebných a diagnostických metod v České republice. Nemocnice má nejdelší tradici akademické medicíny v ČR a od svého založení do současnosti je největším výzkumným medicínským pracovištěm v ČR.

Pro další informace:

Filip Brož, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, e-mail: filip.broz@vfn.cz, tel.: 607 082 521

Regina Rothová, AMI Communications, e-mail: regina.rothova@amic.cz, tel.: 724 012 629