Zdravé srdce začíná prevencí. Péče o něj je důležitá dřív, než se objeví první potíže

Datum	15.10.2026
Subjekt	Nemocnice Pardubického kraje
Region	Tschechische Republik - Region Pardubitz
Kategorie	Gesellschaft und Lebensstil, Gesundheitswesen und Krankenhäuser

Kardiovaskulární onemocnění se netýkají jen seniorů a jejich prevence by se neměla odkládat na pozdější věk. Zdravotníci Pardubické nemocnice upozorňují, že je důležité o zdraví srdce pečovat průběžně. Význam včasné prevence připomněl i letošní Den srdce, který přilákal více než 200 návštěvníků.

Riziko onemocnění se týká také žen a lidí v mladším věku. O to důležitější je mu předcházet, protože prognózy vývoje srdečního selhání nejsou příznivé. *„Podle odborných predikcí se do roku 2040 očekává vysoký nárůst počtu pacientů. Dokonce by se mohl ztrojnásobit,“* popisuje situaci **vrchní sestra kardiologického oddělení Pardubické nemocnice Petra Pokorná.** Prevenci komplikují také mylné představy o tom, jak se srdeční onemocnění projevují. *„Asi největší problém je představa, že když mě nic nebolí, jsem zdravý. Vysoký krevní tlak nebo vysoký cholesterol přitom mohou dlouhé roky probíhat úplně bez příznaků,“* upozorňuje **Tereza Kořínková, lékařka kardiologického oddělení Pardubické nemocnice.**

Jak snížit riziko srdečních onemocnění

Prevence hraje v ochraně zdraví srdce zásadní roli. Včasná opatření mohou přispět ke snížení rizika závažných srdečních onemocnění a jejich komplikací. *„Ovlivnit můžeme především krevní tlak, cholesterol, kouření, tělesnou hmotnost, pohyb a stravování. Nemusí přitom jít o žádné extrémní změny. Pravidelný pohyb, nekouřit, hlídat si tlak a cholesterol a chodit na preventivní kontroly může mít z dlouhodobého hlediska obrovský význam,“* říká lékařka. Pokud už člověk některým onemocněním trpí, neměl by podceňovat pravidelné kontroly ani dodržování předepsané léčby. Včasná péče může zpomalit zhoršování nemoci a pomoci zachovat dobrou kvalitu života.

Den srdce přilákal více než 200 návštěvníků

Význam prevence připomněl druhý ročník akce Den srdce, který se uskutečnil na konci září u příležitosti Světového dne srdce v Paláci Pardubice. Kardiologické oddělení nabídlo návštěvníkům možnost změřit si krevní tlak a hladinu cukru v krvi nebo absolvovat EKG vyšetření. Akce přilákala více než 200 lidí, podobně jako v loňském roce. Přibližně dvě třetiny návštěvníků tvořily ženy. Zdravotníci provedli 210 měření hladiny cukru v krvi, 191 měření krevního tlaku a 100 EKG záznamů. *„Zájem byl letos opravdu velký a velmi nás potěšil. Nejčastěji přicházeli lidé ve středním věku a senioři, ale potěšilo mě, že přicházeli i lidé v mladším věku. A myslím, že právě to je důležité. Kardiovaskulární prevence by neměla začínat až ve chvíli, kdy je člověku šedesát let,“* hodnotí akci **lékařka Tereza Kořínková.**

Během preventivních vyšetření se někdy podaří zachytit problém, o kterém člověk dosud nevěděl. Může jít například o výrazně zvýšený krevní tlak nebo změny srdečního rytmu, které vyžadují další vyšetření. *„Několik doporučení k návštěvě praktického lékaře jsme vyslovili, nejčastěji pro přeměření krevního tlaku. Hladinu cukru v krvi měla většina zájemců v normě. Výjimkou byli již léčení diabetici, kterým jsme zopakovali důležitost dodržování dietních a režimových opatření,“* uzavírá vrchní sestra.

Více o srdečním selhání se dozvíte v našem rozhovoru s přednostou Interní kliniky Pardubické nemocnice Janem Matějkou zde.

https://www.nempk.cz/novinky/zdrave-srdce-zacina-prevenci-pece-o-nej-je-dulezita-driv-nez-se-objevi-prvni-potize