

Ať žije srdce!

27.9.2024 - | Nemocnice Pardubického kraje

„Co se péče o srdce týče, neřeknu vám nic nového. Pořád je nejdůležitější zdravý životní styl. To znamená nekouřit, nepřejídat se, příliš nesolit, hýbat se, zbytečně se nestresovat a dostatečně spát,“ vyjmenovává zástupce primáře kardiologického oddělení Jiří Vondrák.

Zase ta prevence

„Jeden z největších strašáků je bezesporu nadváha. Pořád máme spoustu pacientů, kteří podceňují pravidelný pohyb, přitom ten dělá dobře nejen našemu srdci a fyzické stránce obecně, ale i té psychické,“ dodává lékař a připomíná, že prevence je dvojího typu, a to primární a sekundární. *„Sekundární je tu pro ty, kteří už nějaké onemocnění prodělali. Takové pacienty nadále sledujeme a snažíme se snížit riziko recidiv. Ovšem nejdůležitější a zároveň nejlevnější a nejlepší je primární prevence. Snaha jakémukoliv onemocnění předejít,“* říká kardiolog Jiří Vondrák.

A co si máme pod primární prevencí srdce představit? *„Obyčejnou prohlídku praktického lékaře. Tam vám zkontrolují krevní tlak, hladinu cholesterolu a cukru v krvi i tělesnou hmotnost. Ačkoliv je to tak jednoduché, mnoho lidí pravidelné prohlídky u praktického lékaře podceňuje a neukáže se na nich i roky. Takové pak vidáme u nás na oddělení,“* připouští lékař a apeluje na všechny, aby měli na prvním místě své vlastní zdraví.

Muži versus ženy

Srdce stárne tak, jako stárneme my. Čím je starší, tím je tužší. S tuhým srdcem se obecně více potýkají ženy. Naopak u mužů je častější ischemická choroba srdeční. Proč tomu tak je, vysvětluje zástupce primáře kardiologie Jiří Vondrák: *„Je to další projev stárnutí srdce, na který má vliv nejen životní styl, ale právě i pohlaví. Ischemická choroba srdeční je onemocnění, kdy dochází ke kornatění cév, zanášení cév cholesterolem a dalšími látkami. Dochází tak k zúžení cév, a následně k nedokrvení orgánů. Ženy před tímto onemocněním chrání ženské hormony, proto postihuje spíše mužskou část populace.“*

Ruku na srdce

Kardiovaskulární onemocnění jsou stále nejčastější příčinou úmrtí. Svě o tom ví i lékař Jiří Vondrák: *„Je to tak. Všechno bohužel neovlivníme. Jsou dispozice, které nezměníme, jako věk, pohlaví anebo genetika. Pokud člověk onemocní, ať už kardiovaskulárním či jiným onemocněním, hodně záleží na jeho přístupu. Okamžitě poznáte motivovaného pacienta, který chce být zdravý, chce žít. To je potom úplně jiná cesta k uzdravení než u těch, kteří přijdou do nemocnice, ať s nimi něco uděláme. Samo zdravotnictví člověka nespasí,“* říká Jiří Vondrák. A jak si kardiologie získala právě jeho srdce?

21 let na Pardubické kardiologii

„Začínal jsem jako anesteziolog na oddělení ARO v Ústí nad Labem. Ale upřímně, nebavilo mě pořád jen uspávat, brzy se z toho stala rutina. Uspíte pacienta, pak čekáte pět nebo šest hodin podle typu operace, a následně pacienta z narkózy zase proberete,“ říká lékař se dvěma atestacemi Jiří Vondrák, kterému do kariéry zasáhla povinná vojenská služba. *„Po návratu z vojny bylo doktorů mnoho, absolvoval jsem několik výběrových řízení a dostal se na kardiologické pracoviště v Pardubicích. To byl rok 2003. Nelituji toho. Pardubická kardiologie je jediným pracovištěm tohoto typu v Pardubickém kraji a v mnoha ohledech je špičková,“* uzavírá zástupce primáře kardiologického oddělení Jiří Vondrák.

<https://www.nempk.cz/novinky/at-zije-srdce>