

Infarkt v padesáti? To nechcete! Souhrn slovem a obrazem

15.9.2025 - Protext | ČTK

Kardiovaskulární onemocnění jsou v Česku nejčastější příčinou úmrtí. Přitom až 80 procentům z nich by se dalo předejít. Jak? Nepodceňovat prevenci a začít se včas starat o své srdce, shodli se odborníci ve veřejné diskusi.

„Mnoho lidí má pocit, že se jich to netýká, protože jsou mladí a cítí se zdraví. Jenže právě prvním příznakem může být až život ohrožující událost,“ zaznělo v diskusi v PressCentru ČTK. V debatě s názvem Infarkt v 50? To nechcete! ... aneb jak na vysoký krevní tlak a cholesterol. Právě na toto téma diskutovali vedoucí lékař JIP interního oddělení Nemocnice Na Homolce MUDr. Pavel Rutar, kardioložka a vedoucí centra pro hypertenzi a sekundární prevenci FN Olomouc MUDr. Eva Kociánová, Ph.D. a předsedkyně České aliance pro kardiovaskulární onemocnění (ČAKO) Mgr. Kristýna Čillíková. Zvýšený cholesterol a vysoký krevní tlak stojí ročně za řadou předčasných úmrtí, přitom pouhých 10 procent pacientů má tlak skutečně pod kontrolou, a to i přesto, že dnes už existují účinné možnosti léčby těchto onemocnění.

Video sestřih debaty je k dispozici ZDE.

Prevence začíná u praktického lékaře

Rizikové faktory je možné včas odhalit na pravidelných prohlídkách u praktického lékaře, na které má pacient nárok jednou za dva roky. Jen pouhá polovina Čechů ale chodí na tyto preventivní prohlídky pravidelně. A to je problém. Preventivní prohlídka totiž zahrnuje mimo jiné i měření tlaku, EKG, ale také odběry krve, které ukáží i aktuální hladinu cholesterolu. Kromě preventivní lékařské péče je důležité i domácí měření krevního tlaku a zdravý životní styl. Lidskému organismu prospěje zařadit do svého života více pohybu a zdravou stravu. Zároveň bychom se měli vyvarovat kouření a omezit stres.

Kdybych věděl, že...

Čas je to nejcennější, co máme. Pacienti, kteří mají zkušenost s infarktem nebo mrtvicí, často zpětně litují, že podcenili prevenci. Všichni chceme co nejdélší část svého života strávit ve zdraví, abychom zde mohli být co nejdéle pro naše blízké. Přitom právě vysoký krevní tlak a cholesterol jsou rizikové faktory, které je možné si pohlídat a včas se začít léčit. Nelze ale spoléhat pouze na léky, jde o celkovou změnu životního stylu a dodržování tzv. režimových opatření. Stejně tak je potřeba držet se léčby předepsané lékařem. „Jsou pacienti, kteří dostanou léky, zpočátku je užívají, ale pak je prvotní požár uhašen – hodnoty krevního tlaku i cholesterolu klesnou a oni začnou mít pocit, že jim nic není,“ upozorňuje lékařka Eva Kociánová. Takový pacient, jak ukazuje praxe, může opět skončit v nemocnici.

Mýty, které škodí

Odborníci upozornili i na zavádějící informace, které kolují mezi lidmi i na internetu. Patří mezi ně například představa, že vysoký krevní tlak a cholesterol se týkají pouze obézních lidí, nebo to, že pokud se cítím dobře, nemohu mít vážný problém. „Těch nepravdivých mýtů je celá řada, lidé si řeknou: mně je třicet nebo pětadvacet, vysoký cholesterol se mne netýká, to je přece problém mých rodičů nebo prarodičů,“ popisuje předsedkyně ČAKO Kristýna Čillíková. To už ale dávno neplatí –

řada lidí má dnes nadváhu a nedbá příliš na zdravý životní styl, není tedy výjimkou, že se s vysokým cholesterolem nebo tlakem potýkají stále mladší ročníky. Navíc zde existují formy tzv. familiární hypercholesterolémie a hypertenze, kdy je vysoký cholesterol a krevní tlak způsoben genetickou predispozicí – tedy dědí se v rodinách a objevuje se nezávisle na životním stylu nebo váze pacienta.

Celou diskusi můžete shlédnout ZDE.

Tři kroky k delšímu životu

Všichni hosté debaty se shodli, že cesta ke zdravému srdci vede přes tři jednoduché zásady: chodit na preventivní prohlídky a pečovat o své zdraví, naslouchat lékaři a dodržovat jeho doporučení včetně léčby a žít zdravěji. „Prevence má smysl, protože všechna onemocnění, která se diagnostikují na svém počátku, jsou mnohem lépe léčitelná. Můžeme včas zamezit rozvoji nevratných změn nebo rozvoji skutečně těžkých postižení“, doplňuje lékař Pavel Rutar.

Nečekejte na první příznaky - jděte na prevenci už dnes!

- Objednejte se k vašemu praktickému lékaři na preventivní prohlídku.
- Nechte si změřit krevní tlak a cholesterol.
- Zeptejte se na vše, co vás ohledně zdraví srdce zajímá.

<https://www.ceskenoviny.cz/zpravy/infarkt-v-padesati-to-nehcete-souhrn-slovem-a-obrazem/2720913>