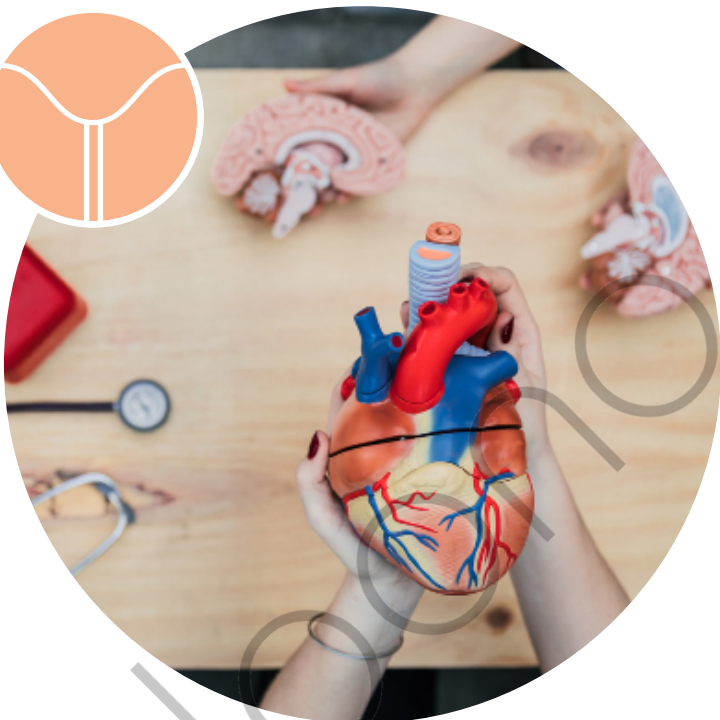




MANUÁL ZDRAVÉHO SRDCE

#zjessrdcem



O manuálu zdravého srdce

Manuál, který držíš v ruce, vznikl v rámci kampaně **Žiješ srdcem**. Ta učí, jak se o své srdce správně starat. Málokdo totiž ví, jak předcházet kardiovaskulárním onemocněním, jak rozpoznat infarkt nebo mrtvici a co dělat, pokud potkají jeho nebo někoho v jeho okolí.



Věděl/a jsi, že srdce
pracuje 24 hodin
denně, 7 dní
v týdnu, 365 dní
v roce?

O Loono

V Loono ukazujeme, jak je prevence důležitá. Pořádáme vzdělávací workshopy a přednášky, píšeme články a natáčíme videa. O zdraví a těle mluvíme srozumitelně, nestrašíme statistikami a inspirujeme ostatní, aby se o sebe starali rádi a včas.

Jsme tým mladých lékařů, studentů lékařských fakult a dalších nadšenců. Vzděláváme v oblasti prevence onkologických a kardiovaskulárních onemocnění a reprodukčního zdraví a spolu s tím pomáháme mladým pacientům a jejich rodinám.



Loono v číslech

5 let
existence

50 000
vyškolených
lidí

5 měst
Praha, Brno,
Plzeň, Hradec
Králové,
Olomouc

1000+
workshopů

150
členů týmu

47

Vážená slečno, před 2 týdny si můj syn sáhl na svoje jak vy říkáte #prsakoule a svěřil se mi, že je něco špatné a zítra jde na operaci. Vypadá to zlobně a je mu teprve 17 let. Prosím držte nám palce a i nadále inspirujte mladé aby přemýšleli o svém těle. S úctou Petr L.

Díky našim aktivitám si už 47 lidí objevilo závažné onemocnění včas.

Pod záštitou



**1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA**
Univerzita Karlova

Za podpory



*Společnost všeobecného
lékařství ČLS JEP*

Náš příběh

Naší zakladatelce Kateřině Vackové bylo 22 let, když jí diagnostikovali zhoubný nádor. Díky tomu, že naslouchala varovným signálům svého těla, bylo vše zachyceno v časném stádiu. Vyléčila se a rozhodla svým příběhem ukázat zejména mladým lidem, že ten správný čas myslet na své zdraví je právě teď.

Kateřina



**MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY**

Kardiovaskulární systém

Kardiovaskulární systém je složený ze srdce a cév. Jeho úkolem je zásobovat celé tělo kyslíkem a živinami.

Čím může kardiovaskulární systém onemocnět?

Ateroskleróza
neboli
kornatění
cév

Srdeční
infarkt*

Mozková
mrtvice*

Poruchy
srdečního
rytmu neboli
arytmie

Vady
chlopní

Nádor
či zánět
srdeční
tkáně

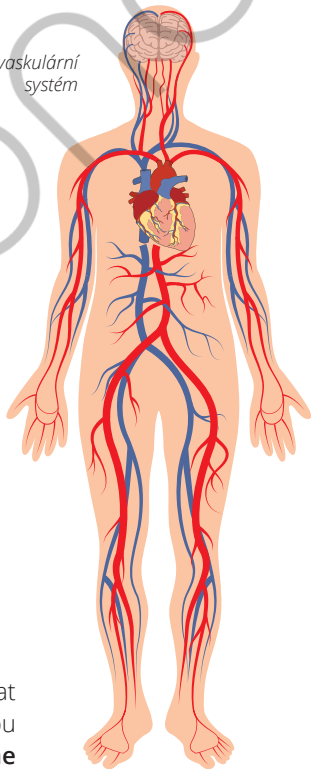
Vrozené
srdeční
vady

Zlomené
srdce :-)

Věděl/a jsi že
krevní cévy by
dohromady měřily
96 000 km, to je
více než 2× kolem
rovníku.



Kardiovaskulární
systém



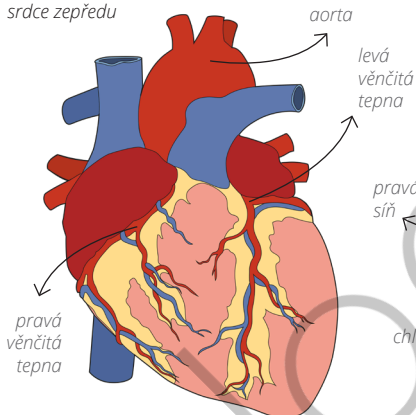
*V tomto manuálu se budeme zabývat především srdečním infarktem a mozkovou mrtvicí. **Věděl/a jsi, že v průměru postihne infarkt až 64 lidí v České republice za den?**

Srdce

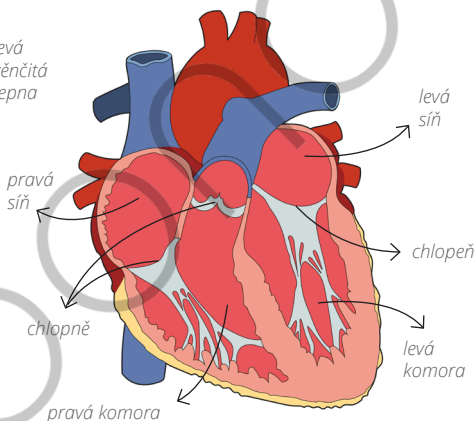
= latinsky cor, řecky kardia

Srdce je svalový orgán uložený obvykle vlevo za hrudní kostí. Jeho úkolem je pumpovat krev do malého oběhu, tedy do plic, a velkého oběhu, tedy do zbytku těla.

Pohled na
srdce zepředu



Řez srdcem



3 mld

tolik tepů
natepe srdce
za život

2+2

tolik má srdce
komor a síní

300

tolik gramů
průměrně váží

3

v tomto týdnu
vývoje začíná bít
srdce miminkům
u maminek v bříšku

1967

v tomto roce
proběhla první
transplantace
srdce na světě

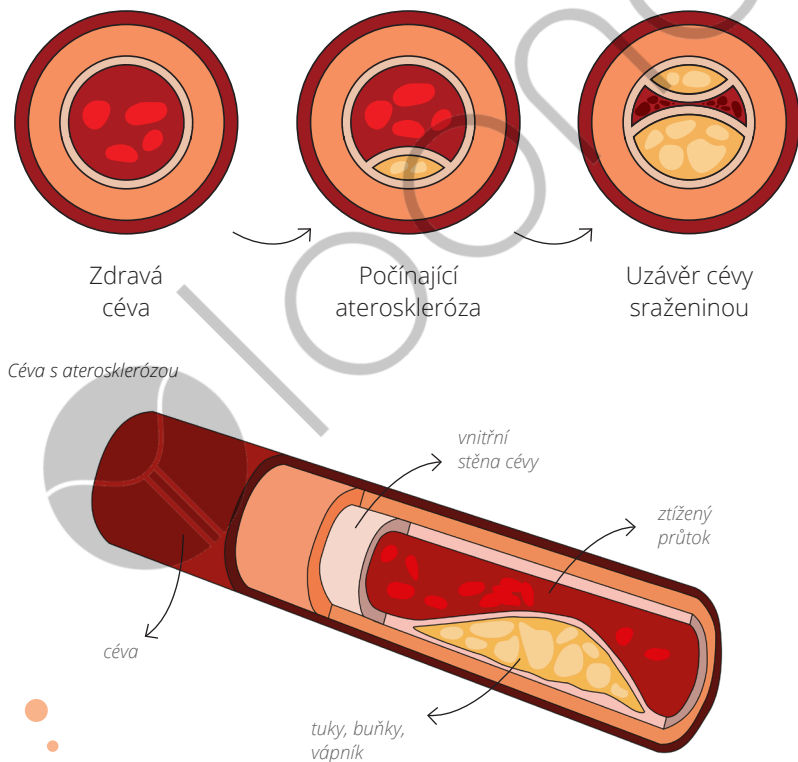
5

tolik litrů krve za
minutu v průměru
přečerpá

Ateroskleróza

Ateroskleróza neboli kornatění tepen je proces, kdy se do stěny cévy **ukládají tuky, další buňky i vápník**. Aterosklerotické pláty postupně rostou a zužují cévy. V případě, že plát praskne, vytvoří se na něm sraženina, která může cévu úplně uzavřít. Na těle se tento stav projeví jako srdeční infarkt nebo mozková mrtvice.

Stádia aterosklerózy



Srdeční infarkt

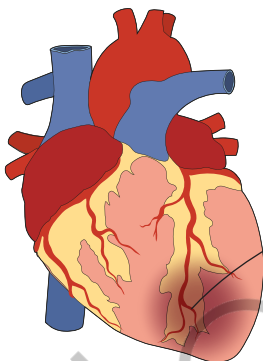
= odborně infarkt myokardu

Infarkt je náhlé přerušení krevního zásobování části srdce, jehož následkem může být i nevratné poškození srdečních buněk. Srdce pak nepracuje tak, jak má a není schopno správně pumpovat krev do těla.

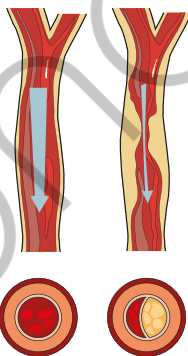
Až 20 %
infarktů může
proběhnout bez
bolesti na hrudi,
nejčastěji
u diabetiků.



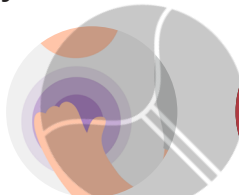
Vznik
srdečního
infarktu



Zdravá céva
a céva při
vzniku infarktu



Jak se srdeční infarkt projevuje?



Bolest na hrudi*



Pocit nedostatku dechu



Bledost, pocení



Úzkost



Nevolnost



Ztráta vědomí

*Srdeční
infarkt se může
projevit
i déletrvající
bolestí zad.

Bolest na
hrudi, v zádech
obvykle vzniká
náhle a trvá
alespoň
20 minut.

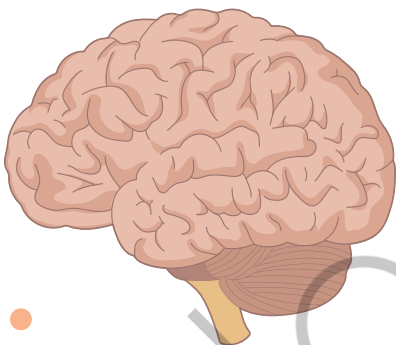
**Neotálej
a volej 155!**

Mozek

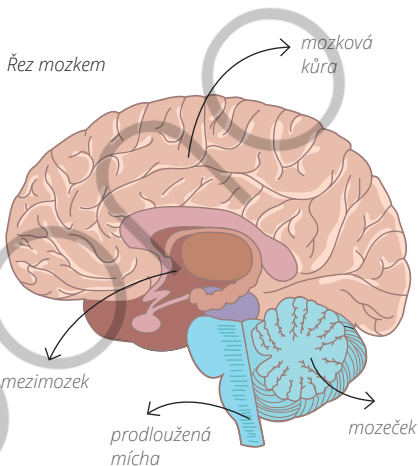
= latinsky cerebrum, řecky encephalon

Mozek je nervová tkáň, součást centrálního nervového systému, jejímž úkolem je řízení celého těla. Je uložen v lebeční dutině, která ho chrání před poraněním.

Pohled na
mozek zleva



Řez mozkem



2

na tolik
hemisfér je náš
mozek rozdělen

1350

tolik gramů váží

432

tolika km/h se
přenáší nervový
vzruch

20

tolik % celkového
příjmu glukózy
spotřebuje denně

86 mld

tolik je
nervových
buněk v mozku

200

tolikrát by nervová vlákna
obmotala zeměkouli, pokud
bychom je poskládali za
sebe

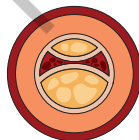
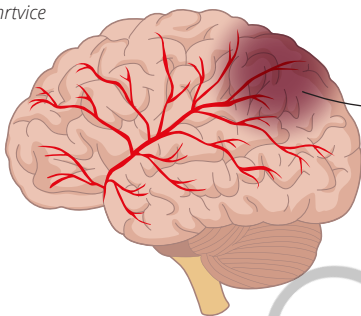
Mozková mrtvice

= odborně iktus

Mrtvice je náhlé přerušení krevního zásobení části mozku, jehož následkem může být porucha funkcí mozku i nevratné poškození nervových buněk.

Vznik mozkové mrtvice

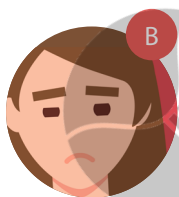
Céva při vzniku mrtvice



Pokud jsi na sobě nebo na někom v okolí zpozoroval/a některý z níže uvedených příznaků, neváhej a ihned zavolej 155! Mrtvice spěchá, i když nebolí!

Jak se mozková mrtvice projevuje?

BE FAST!



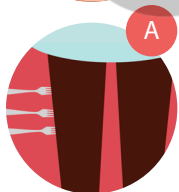
Balance
poruchy rovnováhy, závratě



Eyes
poruchy zraku



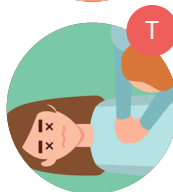
Face
pokleslý koutek, brnění, ochrnutí



Arms
brnění, ochrnutí, necitlivost končetiny



Speech
poruchy řeči



Time
ČAS!*

*Neotálej, při prvních příznacích volej 155!

Co dělat, když...

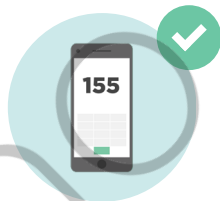
5 důležitých kroků, když na sobě nebo na někom v okolí zpozoruješ příznaky infarktu nebo mrtvice.



Nepanikař



Nehledej rady
na internetu



Volej 155

1.

Nepanikař, nehledej rady na internetu, ale začni jednat!

2.

Zavolej o pomoc na telefonní číslo 155!

3.

Zůstaň na místě a čekej na sanitku!

4.

Je při vědomí?

- Uklidňuj ho!
- Kontroluj jeho vědomí a dýchání! Promluv na něj, pokud nereaguje, zatřes mu rameny!

5.

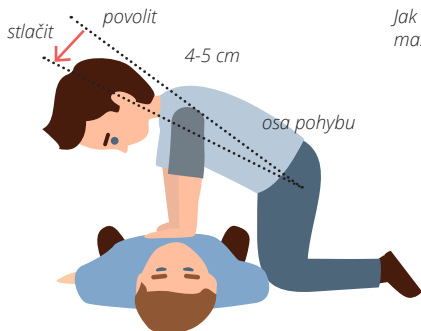
Je v bezvědomí?

- Zkontroluj dýchání – zakloň mu hlavu a 10 vteřin poslouvej, jestli dýchá a zároveň pozoruj hrudník, jestli se zvedá!
- Pokud nedýchá, zahaj okamžitě **masáž srdce**!

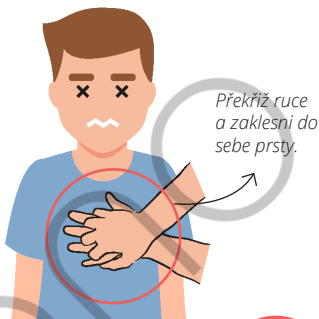


Masáž srdce

Masáž srdce prováděj v případě, že je člověk v bezvědomí a nedýchá.



Jak správně masírovat



Jak na srdeční masáž?

TIP

1. Klekni si co nejbližší k hrudníku ležícího.
2. Překříž ruce a zaklesni do sebe prsty.
3. Masáž prováděj kolmo na hrudník s nataženými rukama.
4. Masíruj ve středu hrudníku mezi bradavkami **do hloubky 5 cm v rytmu 100–120× za minutu**, což odpovídá rytmu písničky *Stayin' Alive* od Bee Gees nebo *Rolničky, rolničky*.
5. Masíruj do příjezdu záchranné služby, dokud se sám nevyčerpáš nebo dokud se nemocný nezačne bránit.

Stáhni si aplikaci ZÁCHRANKA

- Telefonicky tě spojí se záchrannou službou.
- Odešle dispečinku informaci o poloze, kde se nacházíš.



Android



iOS

Jak infarktu a mrtvici předcházet?

Co ovlivnit **MŮŽEME**:



Kouření – Když nebudeš kouřit, sníží se riziko infarktu a mrtvice až o 50 %.



Spánek – Spi alespoň 7 hodin denně a dodržuj pravidelné usínání a vstávání. I o víkendu :-)



Pohyb – Pravidelně se hýbej – alespoň 5× týdně po dobu 30 minut.



Cukrovka – Pokud máš cukrovku, pravidelně ji kontroluj a choď k praktickému lékaři.



Váha – Nebezpečný je tuk, který se ukládá především na břiše. Váhu ovlivníš i zdravou stravou – obohat svůj jídelníček o zeleninu, celozrnné produkty, ryby a ovoce.



Krevní tlak – Pokud máš vysoký krevní tlak, pravidelně ho kontroluj a užívej léky od svého lékaře.

Jak infarktu a mrtvici předcházet?

Co ovlivnit **NEMŮŽEME**, ale měli bychom o tom vědět:



Pohlaví



Věk



Genetika

Pohlaví – Vyšší riziko hrozí mužům, ženy až do menopauzy chrání ženské hormony zvané estrogeny.

Věk – Riziko se zvyšuje s věkem nad 55 let.

Genetika – Pokud měl někdo v rodině infarkt nebo mrtvici před 55. rokem, informuj o tom svého praktického lékaře. Například familiární hypercholesterolémie je dědičné onemocnění, které může způsobit infarkt už v mladém věku.

A proto...

- Naslouchej svému tělu.
- Dobře se o něj starej.
- Chod' na preventivní kontroly.
- I ty můžeš zachránit lidský život.

#žijessrdcem



Preventivní kontroly

A co dál můžeš udělat pro zdravé srdce? Chod' pravidelně na preventivní prohlídky!



Praktický lékař

- 1× za 2 roky preventivní kontrola
- V 19 letech přechod k PL pro dospělé

Před návštěvou

Odběr krve (cukr, cholesterol) a moči

Při návštěvě

- Anamnéza
- Fyzikální vyšetření
- Krevní tlak, BMI, zrak, sluch, znaménka
- Kontrola platných očkování
- 50 – 55 let 1× za rok TOKS (test okultního krvácení do stolice)
od 55 let 1× za 2 roky TOKS
nebo 1× za 10 let koloskopie

Zubař

1× ročně preventivní kontrola
(obvykle si tě pozve 2× za rok)

Gynekologie

1× ročně preventivní kontrola

- Vyšetření kolposkopem
- Stěr z děložního čípku
- Ultrazvuk

Mamologie

Samovyšetřování bez rozdílů věku od začátku menstruace

- Samoplátkyně - do 40 let ultrazvuk, nad 40 let mamograf
- Od 45 let 1× za 2 roky mamograf hrazen pojišťovnou



Praktický lékař

Zubař



Praktický lékař

Zubař

Gynekologie

Mamologie

Podpoř nás

Abychom mohli v oblasti prevence vyškolit ještě více lidí, budeme potřebovat i tvoji pomoc. Namiř foťák na následující QR kódy a zjisti, jak nás můžeš podpořit.

- **Podpoř nás** na Darujme.cz



- Nakup na našem **charitativním e-shopu** na shop.loono.cz



- **Doporuč naše workshopy** do některé z firem či škol skrze loono.cz/workshopy



Líbí se ti naše aktivity a rád bys nás podpořil i jinak?

Ozvi se naší Kateřině na katerina.vackova@loono.cz.

Sleduj nás

Udělal jsi dnes něco pro své zdravé srdce? Přidej na svoje sociální sítě svoji fotku nebo komentář s hashtagem **#zijessrdcem**. Třeba tak k péči o své srdce nakopneš i někoho dalšího!

A aby ti neutekla žádná z našich akcí či novinek, sleduj nás pod **@loonocz** nebo si na **www.loono.cz** zapiš náš **newsletter**, kterým Ti každý měsíc připomeneme, jak se o svoje srdce správně starat.



Slyšel jsi
už o naší další kampani
Sahám si na ně každý měsíc
– **#prsakoule**, která tě naučí,
jak správně a pravidelně
vyšetřovat prsa a varlata
a odhalit tak případnou
rakovinu v časném
stádiu?



www.loono.cz | **#zijessrdcem** | **@loonocz** | **shop.loono.cz**

Objednej si manuály i do své ordinace nebo školy na **www.shop.loono.cz**.