

Rizikové faktory kardiovaskulárních onemocnění

Nauč se společně s námi, jak se správně starat o svoje srdce a cévy a předcházet tak infarktu a mozkové mrtvici.

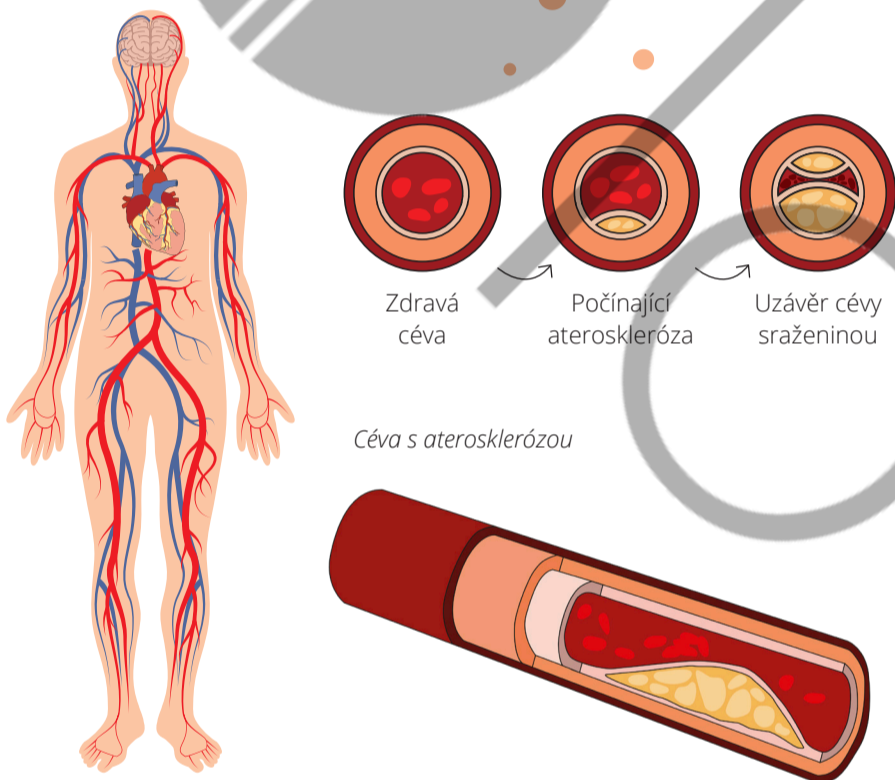
Kardiovaskulární systém

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

Ateroskleróza

Ateroskleróza neboli kornatění tepen je proces, kdy se do stěny cévy ukládají tuky a další škodlivé látky. Aterosklerotické pláty postupně cévu zužují až cévu zcela uzavřou. Je tak nejčastější příčinou vzniku infarktu srdce nebo mozkové mrtvice.

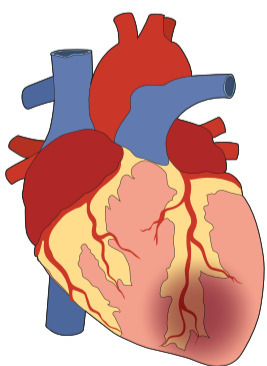
1. Narušení cévy škodlivými vlivy (kouření, nezdravá strava aj.)
2. Ukládání tuků, buněk a vápníku do stěny cév
3. Prasknutí plátu, vznik krevní sraženiny
4. Náhlé přerušení krevního zásobení srdce nebo mozku krevní sraženinou



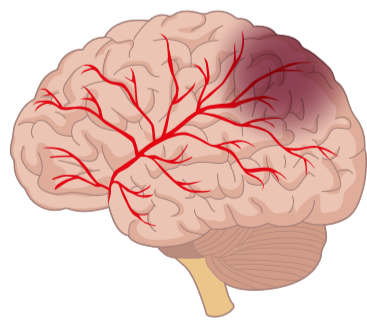
Infarkt a mozková mrtvice

Infarkt či mrtvice je náhlé přerušení krevního zásobování části srdce či mozku, ke kterému dochází vlivem uzavření tepny, které může vést i k nevratnému poškození srdečních či mozkových buněk.

Vznik infarktu srdce



Vznik mozkové mrtvice



Zajímá tě více?

Více o tom, jak se starat o své #prsakoule, srdce a reprodukční orgány nebo kdy a kam zajít na preventivní prohlídku - zjistíš na www.loono.cz/prevence

Sleduj nás na sociálních sítích @loonocz:



Otestuj si své znalosti z prevence na bit.ly/TestPrevence



Projekt byl realizován za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví



Rizikové faktory

Ovlivnitelné

Neovlivnitelné



Kouření



Nedostatek pohybu



Věk > 45 let



Nezdravá strava



Nadváha



Mužské pohlaví



Cukrovka



Nedostatek spánku



Dědičnost



Vysoký krevní tlak



Alkohol

Tyto faktory sice ovlivnit nemůžeš, ale měl/a bys o nich vědět a informovat svého lékaře, pokud se u tebe v rodině objeví infarkt nebo mrtvice.

Tip: Navštěvuj proto 1x za 2 roky preventivní prohlídku u praktického lékaře. Toho také nezapomeň informovat, pokud se u tebe v rodině objeví infarkt nebo mrtvice.

Zdravé srdce v číslech

50

za rok od zanechání kouření klesne riziko infarktu a mrtvice o 50 %.

30

minut fyzické aktivity denně výrazně snižuje riziko infarktu a mrtvice.

120/80

je normální hladina krevního tlaku, proto si ho hlídej.

7

hodin bys měl denně spát, abys snížil riziko infarktu a mrtvice.