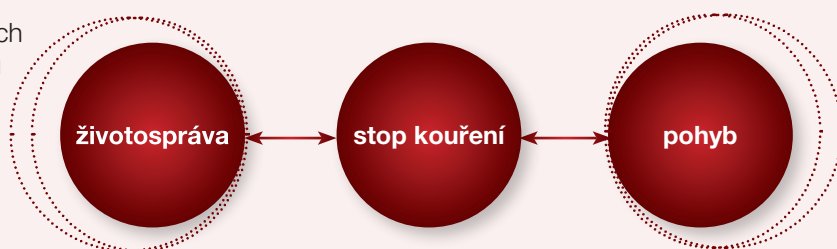


INFARKT SRDEČNÍHO SVALU

Vznik infarktu signalizuje pokročilou aterosklerózu tepen vyživujících srdeční sval. Jedna z tepen se náhle uzavřela, a tak o kyslík a výživu přišla část srdeční svaloviny. **Varování je vážné.**

Zpomalte svůj životní rytmus, **odstraňte** zbytečný stres, **omezte** svou ctižádost, **uvědomte si**, že nemusíte řešit a zvládat vše sami a svět Vám zazáří novými barvami.

Je dokázáno řadou studií, že dodržováním uvedených pravidel snížíte pravděpodobnost dalšího infarktu a jiných cévních komplikací o více než 60%. **Byla by škoda toho nevyužít.**



Prim. MUDr. Luboš Kočík, CSc.

Pět základních doporučení, jak snížit riziko infarktu:

1. ŽIVOTOSPRÁVA

Je nutné další aterosklerotický proces co nejvíce zabrzdit, jinak hrozí opakovaný infarkt s dalším akutním ohrožením života. K tomu je nezbytné komplexně změnit životosprávu.



2. STOP KOUŘENÍ

Zcela zásadní je ukončení kouření. Pokračování v kouření prakticky ruší výsledek všech ostatních léčebných opatření. Jsou léky, které mohou ukončení kuřáctví usnadnit. Obratťe se na lékaře.

3. STRAVA

Změna stravy neznamená jen snížení obsahu cholesterolu, tedy příjmu všech tuků, jejichž zdroj je možno dovést k živočišnému původu, ale i zvýšení konzumace ovoce, zeleniny a ryb.



4. POHYB

Postupně navyšujte fyzickou aktivitu, nejlépe prodlužujícími se a stále o něco rychlejšími procházkami, alespoň 5x v týdnu 30, později 60 minut. Z pohybu udělejte pravidlo a po 4 týdnech se můžete věnovat 3x v týdnu oblíbenému sportu, nejlépe s typem vytrvalostní zátěže jako je rychlá chůze, jogging, jízda na kole, tenis apod. V případě obtíží se poradte s lékařem.

5. LÉČBA

Máte-li infarkt léčen stentem v srdeční tepně je bezpodmínečně nutné pravidelně užívat předepsané léky, aby se tepna znovu neuzavřela, důvodem k vysazení není ani chirurgický výkon. Důsledně je třeba léčit případná další onemocnění jako je vysoký krevní tlak, cukrovka a zvýšená hladina cholesterolu. Špatná léčba opět další rizika významně zvyšuje.

Infarkt srdečního svalu – je nejvyšší čas něco změnit

Infarkt není samostatným onemocněním, ale již komplikací aterosklerózy tepen zásobujících srdeční sval kyslíkem a živinami. Propuštění z nemocnice tedy znamená vlastně začátek dalšího dlouhého léčebného procesu, který **vyžaduje Vaši aktivní spolupráci**.

Nemusím zdůrazňovat, že opakování infarktu je nejen bezprostředně nebezpečné, ale i oslabuje do budoucna čerpací sílu srdce a může vést k srdečnímu selhávání. Léky samozřejmě napomáhají a je třeba je užívat přesně tak, jak jsou ordinovány, zejména pokud bylo onemocnění řešeno zavedením stentu do srdeční tepny. V tomto místě je tepna poraněna a podávané léky brání do vhojení stentu jejímu obnovenému uzavření. Ateroskleróza je však letitý proces, který je urychlován nesprávnou životosprávou a tu je třeba nezbytně revidovat. Je prokázáno mnoha studiemi, že úprava životního stylu je pravděpodobně ještě důležitější v prevenci dalších komplikací, než podávání léků.

Již samotné **ukončení kouření** snižuje pravděpodobnost opakování infarktu o **40-50%**. Tabákový kouř totiž přímo poškozují stěnu tepny a v místě narušení jejího povrchu se může zahájit opět tvorba krevní sraženiny hrozící vznikem další akutní srdeční příhody.

Dalšími riziky pro postup aterosklerózy je **vysoký krevní tlak, zvýšený cholesterol a cukrovka**. Je samozřejmě, že je třeba uvedená onemocnění těsněji sledovat a dobře je léčit.

Úprava tělesné váhy k normě a změna diety je dalším důležitým opatřením. Optimem by byla umírněná vegetariánská strava, která by však zahrnovala větší množství rybího masa.

Fyzická zátěž zlepšuje složení krevních tuků a optimalizuje energetické procesy a prokrvení srdečního svalu. Po infarktu se nelze fyzicky zatěžovat naplno náhle, ale postupně navyšovat délku a rychlost procházek potud, pokud nevzniknou obtíže, zejména bolest na hrudi nebo dušnost. V tomto případě je nutné se poradit s lékařem. Asi po 4 týdnech by mohlo být dosaženo plné kondice a v případě, že žádné problémy nevznikly, je možné se vrátit i k oblíbenému sportu, pokud představuje vhodný typ zátěže. Dobrá je déletrvající rytmická činnost, jako je rychlejší chůze nebo sporty s podobným typem tzv. aerobního zatížení. Vhodné je přehodnotit své ambice, odstranit stress a dopřát si více duševního klidu. **Váš život za to stojí.**

Váš **život**
za to stojí!

Prim. MUDr. Luboš Kotík, CSc.

Autor má dvě specializace, kardiologii a internu. V době své kardiologické praxe se účastnil v IKEM zahájení programu transplatace srdce. Později 7 let vedl jednotku intenzivní péče a nyní je 22 let primářem I.interní kliniky Thomayerovy nemocnice. Uvedeným doporučením sám věří rozumem i „srdcem“ a přál by si, abyste si i Vy jejich dodržováním prospěli.

Vznik těchto doporučení podpořila minerální voda Magnesia.

