

UVEREJNENÉ: 12.9.2012

24hod.sk

Prevenca srdcovo-cievnych chorôb je kľúčová, tvrdia lekári

Úmrtnosť na kardio-vaskulárne choroby má v ostatných desaťročiach rozhodujúci podiel na celkovej mortalite.

BRATISLAVA 12. septembra (WEBNOVINY) - Úmrtnosť na kardio-vaskulárne choroby má v ostatných desaťročiach rozhodujúci podiel na celkovej mortalite.

Ako upozornili kardiológovia na dnešnej tlačovej konferencii, ich prevencia by sa mala stať jednou z legislatívnych priorít i témou, ktorá rezonuje v spoločnosti a ľudia jej rozumejú.

Celosvetovo totiž na tieto choroby ročne umiera 17,3 milióna ľudí a toto číslo neustále rastie. V roku 2030 podľa predpokladov srdcovo-cievnych ochoreniam podľahne približne 23 miliónov ľudí.

Prieskumy potvrdili, že najčastejšími kardio-vaskulárnymi ochoreniami, ktoré často spolu súvisia, sú artériová hypertenzia (vysoký krvný tlak) a ateroskleróza (kôrnatenie tepien v rôznych podobách a lokalizáciách - srdcový infarkt, mozgová porážka, zlyhanie obličiek, gangréna na dolných končatinách).

Veľkým problémom je hypertenzia

Vysoký tlak má takmer tretina svetovej populácie, čo poukazuje na obrovský problém, ktorému bude v nasledujúcich desaťročiach čeliť nielen medicína, ale aj celé ľudstvo.

Ako upozorňujú lekári, bez účinných preventívnych opatrení sa zhorší kvalita života, zvýši sa práceneschopnosť a zlý zdravotný stav obyvateľstva oslabí aj ekonomiku.

"Je načas si uvedomiť, že v prvom rade musíme investovať do svojho zdravia - každý človek by mal urobiť maximum z hľadiska pozitívneho ovplyvnenia svojho životného štýlu a spoločnosť by nemala ľutovať prostriedky vynaložené na primárnu prevenciu, pretože tie sa v blízkej budúcnosti mnohonásobne vrátia," vyjadril sa prezident Slovenskej asociácie aterosklerózy Daniel Pella, ktorý tiež uviedol, že 60 percentám ochorení spôsobených kardio-vaskulárnymi chorobami možno vhodnými opatreniami predísť.

Niektoré rizikové faktory, ktoré súvisia s tým, či sa ochorenie vyvinie alebo aký bude mať priebeh, sa samozrejme nedajú ovplyvniť - ako napríklad genetická predispozícia alebo vek. Človek však môže zasiahnuť do svojho 'osudu' zmenou alebo vylúčením ďalších faktorov, ktoré sú modifikovateľné.

Z mnohých lekári za najdôležitejšie označili vysoký krvný tlak, fajčenie, vysokú hladinu cholesterolu v sére, cukrovku a obezitu. V ostatnom čase sa dokonca začal používať výraz "diabezita", ktorý spojením slov diabetes a obezita výstižne poukazuje na vysoké kardio-vaskulárne riziko jedinca.

Pohyb netreba podceňovať

Medzi ďalšie ovplyvniteľné faktory patrí napríklad nedostatok pohybu, negatívny stres alebo nadmerné požívanie alkoholu. Kombinácia viacerých rizikových faktorov, čo je veľmi častá situácia, výrazne zhoršuje perspektívu ich nositeľov, čo sa týka chorobnosti aj dĺžky života. Najvýraznejšie zlepšenie je možné dosiahnuť znížením krvného tlaku.

Ten sa však spravidla nevyskytuje samostatne, viac ako 80 percent hypertonikov má jeden a viac ďalších rizikových faktorov.

"Je dôležité, aby sa zvýšila informovanosť a povedomie o tom, že s rizikovými faktormi je potrebné sa vyrovnávať ako s jedným celkom, nesústreďovať sa len na jeden faktor," upozornila prezidentka Slovenskej hypertenziologickej spoločnosti Slavomíra Filipová.

Ako dodal predseda Slovenskej nadácie srdca Ján Murín, pri prevencii je kľúčová motivácia - verejnosť musí mať vedomosti a vďaka nim i záujem o to, aby sa dokázala účinne starať o svoje zdravie.

Čas začať niečo robiť pre zdravie svojho srdca a ciev sa naskytne počas aktivít organizovaných pri príležitosti Dňa srdca. Verejnosť si bude môcť nechať zmerať krvný tlak a srdcovú frekvenciu v Košiciach na Hlavnej ulici 27. septembra, v Banskej Bystrici na námestí SNP 4. októbra a v Bratislave pred Slovenským národným divadlom 11. októbra, vždy v čase od 9:00 do 18:00.

Deň srdca určila Svetová federácia srdca na sobotu 29. septembra, no na Slovensku sa bude konať o deň skôr. Na uliciach po celej krajine bude 176 meracích miest, kde záujemcom poskytnú odborný zdravotnícky personál merania krvného tlaku, cholesterolu, prípadne iných rizikových faktorov a poskytnú odborné poradenstvo.

<http://www.24hod.sk/prevencia-srdcovo-...je-klucova-tvrdia>