



## TLAČOVÁ SPRÁVA

Košice, 18. júl 2013

### **Prednostka Kliniky cievnej chirurgie UPJŠ LF a VÚSCH, a.s. prof. MUDr. Mária Frankovičová, PhD. radí ľuďom s kardiovaskulárnymi problémami dbať v lete vo zvýšenej miere o ich cievny systém**

V letných mesiacoch je cievny systém človeka viac zaťažený ako po iné obdobia roka a horúčavy a hrozba dehydratácie organizmu sú rizikové pre každého s ťažkosťami kardiovaskulárneho systému. O tom, prečo je to tak a ako sa vyvarovať hroziacim zdravotným problémom hovorí prednostka Kliniky cievnej chirurgie Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a VÚSCH, a.s. prof. MUDr. Mária Frankovičová, PhD.

*„Problémy mávajú v lete často ľudia s postihnutím chlopne, u ktorých hrozí náhla srdcová príhoda a pacienti s ischemickou chorobou srdca, ktorých srdce nie je dokrvené a ich problémy sa zvýraznia najmä pri dehydratácii. Zahusťovaním krvi sa najmä u ľudí s náchylnosťou na tvorbu trombov zvyšuje možnosť vzniku zrazeniny, čo môže mať za následok zlyhanie srdca. Infarkt hrozí aj ľuďom, ktorí majú zúžené cievy zásobujúce srdcový sval, hlavne v dôsledku zahustenia krvi a tvorby zrazenín, ktoré môžu spôsobiť nielen náhlu srdcovú príhodu, ale byť aj príčinou mozgových príhod a pľúcnych embólií. Preto je dôležité v teplých dňoch, kedy sa človek veľa potí, prijímať dostatok tekutín,“* vysvetľuje prof. MUDr. Mária Frankovičová, PhD.

Organizmus má podľa nej regulačné mechanizmy, aby sa s vyššími teplotami vyrovnal - zvýšeným potením sa ochladzuje, no zároveň tak stráca z tela tekutiny a objem krvi sa znižuje. Navyše sa cievy teplom rozšíria a človeku môže pri tejto kombinácii výrazne klesnúť tlak. Srdce vtedy začne pracovať intenzívnejšie, aby zvýšilo objem prečerpávanej krvi a sťahy svalov sú výraznejšie a rýchlejšie.

*„Pri nedostatočnej cirkulácii krvi sa voda zadržiava v obličkách, v tele sa hromadia toxíny a zhoršuje sa látková výmena. Zdravý organizmus sa s takouto záťažou, aj keď je extrémna, vyrovná, avšak postihnutý srdcovo-cievny systém to už nedokáže. Pri neúmerne zrýchlenej činnosti srdca ho poškodené tepny nestíhajú zásobovať krvou a srdce začne trpieť nedostatkom kyslíka. Ohrozené je tak infarktomyokardu, ktorý sa začína tupou alebo páľčivou bolesťou za hrudnou kosťou, ktorá sa neskôr šíri do ramien, krku a čeľustí. Svalu klesá výkonnosť, nie je schopný prečerpať potrebné množstvo krvi k ďalším životne dôležitým orgánom, navyše sa krv môže hromadiť v pľúcach, čím sa zhorší aj dýchanie,“* hovorí profesorka.

V horúčavách sú ohrození aj starí ľudia, ktorí majú nižší tep. Pri vysokých teplotách sa frekvencia ich srdcového rytmu zvyšuje, ale opotrebovaný sval za ňou zaostáva a človek preto pociťuje celkovú slabosť. Z detí sú najviac ohrozené tie s vrodenými srdcovými poruchami, obzvlášť keď čakajú na operáciu alebo majú tesne po nej. Situáciu môže skomplikovať aj užívanie liekov na odvodnenie - o to viac by mali pacienti, ktorí ich užívajú, zvýšiť množstvo prijatých tekutín. Organizmus odvodňuje aj pitie kávy a alkohol zas pôsobí močopudne, preto môže byť pitie kávy a alkoholu v horúčavách rizikové. Taktiež je treba myslieť na to, že starší ľudia často nepociťujú vôbec smäd, takže im chýba prirodzené varovanie, že strácajú v organizme potrebné tekutiny.

***„Deti a starí ľudia by sa počas horúčav nemali pohybovať na priamom slnku, zvlášť medzi 11. a 15. hodinou. Ak sa prehrejú alebo dostanú úpal, ich zdravotný stav sa môže výrazne zhoršiť a hrozí im kolaps a zlyhanie srdca. Negatívne môže najmä meteosenzitivných ľudí pôsobiť aj striedanie chladných a horúcich dní, s ktorým sa stretávame v posledných mesiacoch. Kardiaci a ľudia s vysokým krvným tlakom môžu citlivo reagovať už na desaťstupňové ochladenie alebo oteplenie v priebehu 24-hodín. Pri prílive teplého vzduchu zvyknú mať ťažkosti aj hypotonici alebo ľudia s poruchou regulácie krvného tlaku. A problémy si ľudia spôsobujú neraz aj sami, keď striedajú prehriaty exteriér s priveľmi vychladenými klimatizovanými interiérmi. Pri väčších rozdieloch teplôt môžu najmä starší ľudia po prechode z chladného priestoru na priame slnko dostať šok v dôsledku zlyhávania adaptačných mechanizmov. Aby toho nebolo málo, nezdravý pre nich môže byť aj samotný dlhší pobyt v chladnom priestore, napríklad klimatizovanom nákupnom centre. Pretože uzatvorené najmenšie cievy spôsobia pocit chladu a zimomravosti a navyše im hrozí riziko respiračnej infekcie, dokonca až zápal pľúc,“*** konštatuje prof. MUDr. Mária Frankovičová, PhD.

Okrem závažných zdravotných problémom hrozia v lete aj zdravým ľuďom tie menej závažné, napríklad zvýšená únava a opuchy nôh, ktoré môžu byť aj prvými príznakmi vzniku ochorenia žilového systému.

***„Ak sa pocity ťažkých a unavených nôh, tlak a teplo, kŕče či ‚mravčenie‘ v dolných končatinách opakujú častejšie, svedčia o chronickej žilovej nedostatočnosti, ktorá súvisí s porušením cirkulácie krvi v žilách a jej návratom z nôh späť do srdca. Tento fyzikálny jav je začiatčným prejavom možných problémov v cievnom systéme, na ktorý pôsobí gravitácia. V dôsledku upchatia (trombózy) alebo rozšírenia žíl (varixy) a následnej nedostatočnosti žilových chlopní, nie sú žily schopné odvádzať krv z nôh a obmedzeným odtokom krvi z končatiny vzniká pretlak krvi v hlbokých žilách. Porušená vnútorná stena žíl potom spôsobuje únik tekutín do okolitého tkaniva, čím dochádza k vzniku opuchov, porušeniu steny žiliek a vlások a k zápalu podkožia. Tým sa objavujú viditeľné zmeny na koži – viditeľná tmavá koža v okolí členkov, čo je jedno z najrozšírenejších ochorení žíl dolných končatín, ktoré sa prejavuje najmä počas horúcich letných mesiacov. Aj keď priamo neohrozuje život, má nepriaznivý vplyv na jeho kvalitu a prináša so sebou veľa obmedzení,“*** hovorí prof. MUDr. Mária Frankovičová, PhD., podľa ktorej prispieva k zhoršeniu príznakov žilovej nedostatočnosti a rozvoju kŕčovných žíl aj užívanie hormonálnej antikoncepcie, či hormonálne zmeny a zvýšenie telesnej hmotnosti v tehotenstve alebo menopauze. Závažným faktorom, ktorý sa týka aj mužov, je fajčenie.

***„Popri jeho škodlivosti na dýchacie ústrojenstvo a tráviaci trakt poškodzuje aj srdce a cievy, pretože sa vytvárajú škodlivé oxidačné látky spôsobujúce poškodenie cievnych stien a žily sú potom náchylné na rozširovanie. Ďalším problémom je nadváha, ktorá sa takisto podpisuje pod rozširovanie ciev a spôsobuje, že chlopne strácajú svoju pružnosť. Na vznik chronickej žilovej nedostatočnosti môže mať vplyv aj celkový životný štýl, napríklad sedavé***

***zamestnanie, dlhé státie, nesprávna výživa a nedostatok pohybu, no výskyt jeho príznakov sa zvyšuje najmä v letnom období v dôsledku tepla,***“ zdôrazňuje prednostka Kliniky cievnej chirurgie Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach a VÚSCH, a.s., podľa ktorej treba na prevenciu myslieť stále, pri dlhom sedení za počítačom, cestovaní v aute alebo letoch lietadlom, kde v dôsledku nedostatku pohybu a sedenia v stiesnenom priestore hrozí vznik krvnej zrazeniny v žile a následná pľúcna embólia s fatálnymi následkami.

#### **Aká je prevencia pred vznikom cievnej nedostatočnosti**

- zdravý životný štýl – hlavne dostatok pohybu a udržiavanie telesnej hmotnosti
- preventívne užívanie liekov ako je Acylpyrín alebo Anopyrín po dohode s lekárom
- nenosenie extrémne úzkeho šatstva a ani sťahujúcich ponožiek, podkolenok a podväzkov, ktoré zabraňujú správne prúdeniu krvi v cievach
- zníženie príjmu solí a sodíka v konzumovaných potravinách a tekutinách zvýšenie príjmu tekutín, najlepšie čistej vody alebo riedených ovocných a zeleninových štiav
- neseďať s prekríženými nohami, pri dlhom sedení si dopriať aspoň krátky pravidelný pohyb
- pri dlhej ceste prekrvovať nohy príležitostným prechádzaním sa a cvičením - napínaním a uvoľňovaním lýtkových svalov, krčením palcov na nohách a krúžením chodidiel a dbať na prijímanie dostatku tekutín pred cestou aj počas nej. Cvičeniu v priebehu dlhých ciest by sa mali venovať najmä tehotné ženy, ľudia nad 50 rokov, pacienti s postihnutím srdca a ciev (vrátane kŕčových žíl) a ľudia s poruchou zrážavosti krvi a nadváhou
- v prípade jestvujúcich problémov používať kompresívnu (tlakovú) bandáž postihnutej končatiny alebo jej polohovanie do zvýšenej polohy, najlepšie nad úroveň srdca

**Klinika cievnej chirurgie Lekárskej fakulty UPJŠ a VÚSCH, a.s.** sa podieľa na pregraduálnej výučbe UPJŠ LF v rámci doktorského študijného programu všeobecného lekárstva a zubného lekárstva v slovenskom i anglickom jazyku, je akreditovaným pracoviskom špecializačného štúdia v špecializačnom odbore cievna chirurgia a podieľa sa na doktorandskom štúdiu v internej a externej forme. Plní program vedecko-výskumnej činnosti so zameraním na diagnostiku a liečbu periférneho artériového ochorenia končatín a ako súčasť jedného z troch vysokošpecializovaných pracovísk v Slovenskej republike s komplexnou starostlivosťou o pacienta s kardiovaskulárnymi ochoreniami poskytuje zdravotnú starostlivosť pacientom s cievny ochorením pre všetky regióny SR.

**Kontakt:** tel.: +421 055 / 789 15 10, e-mail: [cievne@vus.ch.sk](mailto:cievne@vus.ch.sk)

#### **Lekárska fakulta UPJŠ v Košiciach**

Jej pracoviská tvorí 17 ústavov a 40 kliník, pričom má svoje výučbové základne v 11 zdravotníckych inštitúciách. Na UPJŠ LF študovalo akademickom roku 2012/2013 doktorské štúdium 2121 študentov, z toho 589 zahraničných - v odboroch *všeobecné lekárstvo 1212, zubné lekárstvo 320, General Medicine 484 a Dental Medicine 105 študentov* a bakalárske a magisterské štúdium 155 študentov (v odboroch *ošetrovatelstvo 52, fyzioterapia 64 a verejné zdravotníctvo 39*).

Fakulta sa popri pedagogickej činnosti a príprave medikov na budúce povolanie zaoberá aj bohatou výskumnou činnosťou v rámci národných, ale aj medzinárodných projektov a s pomocou unikátnych laboratórií a prístrojov budovaných z prostriedkov získaných z Európskych štrukturálnych fondov. Orientácia fakulty na významné výskumné projekty má za cieľ zvýšiť kvalitu vedeckých výstupov, rating a prestíž Lekárskej fakulty UPJŠ a tiež kvalitu štúdia, ktorá zohľadňuje aktuálne poznatky medicínskej vedy.

**POZNÁMKA:** Túto tlačovú správu nájdete na: [www.medic.upjs.sk](http://www.medic.upjs.sk)

**RNDr. Jaroslava Oravcová**  
**PR manažérka**