

Lékař mi předepsal...

Lék	Ráno	V poledne	Večer

Vyplňujte si pravidelné údaje o četnosti vašich symptomů (bolesti na hrudi) a spotřebě nitroglycerinu.

Datum										
Bolest na hrudi										
Nitroglycerin										
Datum										
Bolest na hrudi										
Nitroglycerin										

Rady pro zdravější srdce**Nebojte se cvičení!**

Pravidelná fyzická aktivita prodlužuje život a její příznivý účinek se vyrovná mnohým moderním lékům, které užíváte.

**Jezte zdravě****Nekuřte**

Každá cigareta zkracuje život průměrně o 5 minut. Při 15 cigaretách denně je život za rok kouření zkrácen o 18 dní.

**Nestresujte se zbytečně**

Stres přispívá ke zvýšení krevního tlaku a vzniku kardiovaskulárních chorob.

Proč se jimi řídit?

Významně snížíte svoje riziko kardiovaskulárních příhod a tedy i prodloužíte délku svého života a zároveň zlepšíte jeho kvalitu!

Tento edukační materiál připravila společnost Servier, s.r.o., ve spolupráci s MUDr. Jiřím Krupičkou, www.kardiologickaporadna.cz.

Rady pro zdravější srdce

Nebojte se cvičit... ...pohodlnost neomlouvá

Fyzická aktivita snižuje krevní tlak v průměru o 10 mmHg a také hladinu glukózy v krvi.

Během sportování budete mít lepší náladu, protože se v mozku uvolňují látky, které lepší náladu navozují.



Jak si naplánovat fyzickou aktivitu?

Než začnete cvičit, poraďte se se svým lékařem, a to zejména tehdy, pokud jste dlouho nespotovali. Výsledkem vyšetření by mělo být vytypování druhu fyzické aktivity a její načasování.

ZAČNĚTE POMALU – MENŠÍ NÁMAHA, KRATŠÍ ČASOVÝ ÚSEK.

- Pokud jste sportovní začátečník, začněte vaši fyzickou aktivitu nějakou domácí prací.
- Potom si přidejte lehkou sportovní aktivitu – např. chůzi (2 kilometry za 30 minut), jízdu na rotopedu (s tepovou frekvencí do 100 tepů/minutu) 30 minut.
- Postupný začátek je prevencí zranění – pokud nejste při sportovní aktivitě schopni řeči, je námaha příliš velká a hrozí vám přetížení.
- Dalším stupněm je středně velká námaha – chůze na 2 kilometry během 20 minut, jízda na rotopedu s tepovou frekvencí 120 tepů/minutu po dobu 30 minut.
- Zvyšte intenzitu námahy – chůze na 2 kilometry během 15 minut, třicetiminutová jízda na rotopedu s tepovou frekvencí 130–140 tepů/minutu. Pokud to jde, přidejte běh nebo ho kombinujte s chůzí.



DŮLEŽITÉ JE ZAČÍT A VYTRVAT!

Rady pro zdravější srdce

Nebojte se cvičit...

Jak včlenit cvičení do denního programu?

- **Zásada systematickosti:** Připravte si svůj plán cvičení – určete si několik krátkodobých cílů, jejichž dosažení bude pro vás reálné. Pokud nebudete cvičit pravidelně a intenzivně, je to jen ztráta času.
- **Zásada postupného zvyšování zatížení:** Postupně si navyšujte dávku – nejen intenzitu cvičení, ale i dobu, po kterou cvičíte.
- **Zásada vytrvalosti:** Pokud vám zaměstnání či jiné aktivity nedovolují strávit při sportu delší časový úsek, rozdělte si ho na několik částí. Například na tři desetiminutové úseky ráno, v poledne a večer.
- **Zásada pestrého tréninku:** Je dobré, pokud je fyzická aktivita pro vás zábavou a nikoliv povinností. Snažte se proto kombinovat různé sporty.
- **Zásada střídání zatížení a odpočinku:** V praxi to znamená, že po náročnějším tréninku by měl následovat lehčí trénink nebo úplný odpočinek.

Každodenní aktivita

- Jednoduchou cestou je navyšovat si denní aktivity.
- Jděte se projít v době oběda. Buďte na sebe přísní a nevymlouvejte se, že to zrovna dnes nejde!
- Pokud jezdíte městskou hromadnou dopravou, vystupte o zastávku dříve a do cíle cesty dojděte.
- Vyměňte přestávku za svižnou desetiminutovou chůzi.
- Úklid domu či auta je také dobrým „sportem“.
- Nejezděte výtahem či jezdicími schody – choďte.

Pravidla úspěchu při zahájení sportovních aktivit

- Sportujte v pohodlném oblečení a obuvi.
- Nepřeceňujte svoje síly, zejména na začátku.
- Sportujte vždy v určité době – sport se tak stane součástí každodenních aktivit/rituálů.
- Dodržujte pitný režim. Při sportu nikdy nemějte pocit žízně.
- Zkuste přemluvit své blízké či známé ke společnému sportování.
- Vedte si sportovní deník – pište do něj nejen dny, kdy jste sportovali, ale pište sem i druh aktivity, dosažený výkon.
- Pestrost je kořením života. Střídejte své sportovní a jiné tělesné aktivity.
- Nenechte se odradit, pokud musíte fyzické aktivity přerušit. Znovu začněte, jak nejdříve to půjde. A nezapomeňte, že je vhodné začít opět s postupným zvyšováním dávek.
- Nespotovejte krátce po jídle. Vyhýbejte se teplu či velké vlhkosti vzduchu. Pokud se necítíte, přesuňte námahu na jinou, vhodnější chvíli.

Rady pro zdravější srdce

Jezte zdravě a snadněji zhubnete...

Několik jednoduchých rad

- Jezte pravidelně, aby prodleva mezi jednotlivými jídly byla maximálně 3 hodiny (snídaně, oběd, večeře – proložené 2 svačinami).
- Upřednostňujte libové maso a drůbež, ryby jezte 2x týdně.
- Věnujte pozornost úpravě potravin (nevhodné je smažení a pečení).
- Pozor na oleje a tuky!
- Jezte více ovoce a zeleniny (5 kusů denně).
- Jezte více vlákniny (např. tmavé pečivo, hnědou rýži, ...).
- Jezte více mléčných výrobků (nízkotučné mléko, jogurty, ...).
- Pijte vodu místo slazených nápojů.
- Hlídejte si spotřebu alkoholu.

Když přestanete kouřit...

1. týden

Již po 20 minutách se vám sníží tepová frekvence a krevní tlak. Po 2 dnech se vám zlepší chuť a čich. Najdete celou řadu již zapomenutých chutí, které vám pomohou jíst ovoce, zeleninu a další potraviny ze zdravé diety.

1. rok

2–12 týdnů: Cítíte se celkově lépe – snášíte fyzickou námahu, protože se vám lépe dýchá. Máte více energie a můžete se věnovat fyzické aktivitě. Funkce plic se postupně upravují.

1–12 měsíců: Ustupují typické projevy kuřáctví – kuřácký kašel, ucpaní nosu, únava a krátký dech.

Další roky

1 rok: Riziko srdečních příhod se vám snížilo na polovinu.

3 roky: Stav vašeho srdce a mozku se začíná podobat srdci a mozku nekuřáků.

5 let: Riziko mozkové mrtvice je stejné, jako kdybyste nikdy nekouřili.

Po 10 letech: Vaše úsilí se zúročuje. Vaše zdraví je nyní stejné, jako kdybyste nikdy nekouřili.

Rady pro zdravější srdce

Nestresujte se zbytečně...

...škodíte tím jen sobě

Praktické postupy na zvládnání stresu

- **Naučte se vyhnout stresu:** Představte si opakující se denní nepříjemnosti a pokuste se nalézt způsoby, jak se jim vyhnout.
- **Naučte se vypnout:** Nepřenášejte pracovní problémy a povinnosti domů. Znamená to změnu činnosti (je-li náplní mé práce převážně psychická činnost, dám přednost práci fyzické), nalézt si nějakého koníčka, který by přinášel uspokojení.
- **Cvičte:** Je důležité si uvědomit, že pohybová aktivita okamžitě odstraňuje negativní energii, přirozeně využívá hormony, glukózu a lipidy vyplavené při stresové odpovědi, snižuje reaktivitu oběhové soustavy (zvýšení krevního tlaku a srdeční frekvence) na psychické stresory, čímž šetří srdce. I procházka je cvičení.
- **Navazujte a udržujte sociální vztahy:** Je známo, že lidé, kteří mají dobré sociální zázemí, odolávají lépe účinkům stresu. Člověk potřebuje nejen podporu, porozumění a pocit solidarity, ale také zpětnou vazbu, která je důležitá pro korekci jeho chování a jednání, neboť mu to pak umožňuje vyhnout se zbytečným konfliktům.
- **Dbejte na správnou výživu:** Vyvážená strava příznivě ovlivňuje látkovou výměnu, udržuje tělo v kondici a má dopady i do psychické roviny, neboť správná tělesná váha a přiměřené proporce výrazně působí na sebevědomí, zejména v naší kultuře.
- **Naučte se relaxovat:** Smyslem relaxačních technik je ovlivnění vegetativní nervové soustavy prostřednictvím svalového uvolnění a následného psychického uvolnění. Pravidelné relaxační cvičení navozuje pocit dobré pohody a snižuje negativní pocity.
- **Nezanedbávejte spánek,** který regeneruje tělo po stránce psychické i fyzické. Potřeba spánku je individuální, průměrná doba je 7–8 hodin.
- **Nepřehlížejte varovné signály:** Je třeba mít na paměti, že psychický stres se projevuje somatickými obtížemi (bolesti svalů, zad, hlavy, obtíže s krční páteří apod.) a že stres potlačuje činnost imunitního systému (časté virózy, záněty horních cest dýchacích apod.).

Doporučení vašeho lékaře, jak pečovat o své srdce



Váš lékař vám diagnostikoval ischemickou chorobu srdeční (anginu pectoris). Je to choroba tepen, které zásobují srdeční sval. Poradíme vám, jak zlepšit svůj životní styl a stravu, což spolu s pravidelným užíváním léků, které vám váš lékař předepíše, zlepši váš zdravotní stav. Jak vy sami můžete pečovat o své srdce?

► Jezte zdravě a zlepšete svůj životní styl

Důležitými pomocníky pro váš boj se srdečně-cévním onemocněním je zdravá strava a zdravý způsob života. Pamatujte si, počítá se souhrn všech změn, pro které jste se rozhodli. Pokud je to nutné, budete muset změnit své stravovací návyky (viz doporučení na druhé straně). Vybírejte si libové maso a drůbež bez kůže a připravujte je bez přidaných nasycených tuků a transmastných kyselin (smetana, máslo, sádlo). Omezte nápoje a potraviny s přidaným cukrem. Alkohol a sladké limonády pijte jen v umírněném množství – to znamená jeden standardní nápoj denně (např. litr 10stupňového piva nebo 2 dcl vína/den).

► Sportujte nebo alespoň chodte

Vyberte si sport, jaký máte rádi: plavání, jízdu na kole, tanec, chůzi, běhání nebo jakoukoliv ze spousty fyzických aktivit, které mohou prospět vašemu srdci. Ať už jde o organizovaný sportovní program nebo pouze o součást vašeho denního režimu, každá fyzická aktivita se přičítá pro zdraví vašeho srdce. Pokud nemáte rádi sport, chodte na delší procházky. Chodte i po schodech namísto používání výtahu, auto nechte doma... 30 minut fyzické aktivity denně je nezbytností! Nestyďte se zeptat se na cokoli vašeho kardiologa nebo praktického lékaře.

► Pravidelně si kontrolujte tělesnou hmotnost

Nadváha je pro vaše srdce rizikem. Pokud je váš body mass index $> 25 \text{ kg/m}^2$ (u mužů i u žen), musíte svoji hmotnost snížit. Poradte se se svým praktickým lékařem nebo s kardiologem. POZOR, i velmi nízký body mass index ($< 19 \text{ kg/m}^2$) je nebezpečný! Udržujte proto optimální hmotnost.

► Přestaňte kouřit

Kouření cigaret je nejčastější zbytečná příčina předčasného úmrtí na světě. Nestaňte se další obětí cigaret. Cigaretám lze přičíst téměř 440 000 případů úmrtí na 250 milionů lidí, přičemž 135 000 z nich je způsobeno srdečně-cévními chorobami vyvolanými kouřením. Kuřáci umřou dva- až třikrát častěji na ischemickou chorobu srdeční než nekuřáci. Neodkládejte tedy své rozhodnutí přestat kouřit, jde o váš život! Přínos pro vaše zdraví bude téměř okamžitý a během několika let bude vaše riziko cévní mozkové příhody (mrtvice) a infarktu myokardu podobné jako u nekuřáků. Můžeme vám poradit prostředky, které vám pomohou splnit to »nejzdravější« rozhodnutí, jaké učiníte.



Změna složení stravy



45 minut 3–4× týdně



BMI $< 25 \text{ kg/m}^2$



Zanechání kouření sníží riziko IM o 50 %



Cílem je TK pod 140/90 mmHg

► **Pravidelně si kontrolujte krevní tlak**

Ve vašem případě je správná hodnota systolického krevního tlaku < 140 mmHg a diastolického tlaku krve < 90 mmHg. Pokud máte tlak vyšší, nechte si ho zkontrolovat u svého praktického lékaře nebo kardiologa, v případě, že vám předepíše léky, pravidelně je užívejte.

POZOR: vysoký krevní tlak (hypertenze) nebolí, ale to neznamená, že se nemusí léčit!



Užívejte léky předepsané lékařem

► **Pravidelně užívejte léky, které vám předepsal váš lékař**

Existují čtyři skupiny léků, které prokazatelně pomáhají zabránit srdečně-cévním příhodám (mrtvici a infarktu myokardu) – nazývají se ACE inhibitory, betablokátory, protidestičkové preparáty a statiny. Všechny snižují riziko poškození vašeho srdce a jejich účinnost se načítá.

► **denně**

- voda
- 5 porcí ovoce nebo zeleniny
- celozrnné obiloviny
- těstoviny
- brambory
- chléb
- rýže
- sýry
- jogurty
- fyzická aktivita



► **1 × týdně**

- vejce
- ryby
- drůbež
- sladkosti



► **omezeně**

- alkohol
- červené maso
- sladké limonády
- solení



12 pravidel...

... pro zdravější a delší život

1. Kouření



- > Zanechte kouření, vaše riziko infarktu myokardu tím klesne o 36 %!!!
- > Vyvarujte se pobytu v zakouřených prostorách – pasivní kouření je také škodlivé.
- > Při odvykání kouření Vám mohou pomoci náhražky nikotinu a další léky – měly by být použity současně se speciálními odvykacími programy (informujte se u lékaře nebo v lékárně).

2. Dopřejte si kompletní a vyváženou stravu!



- > Jezte 5–6× denně.
- > Pijte neperlivou vodu místo sycených a slazených nápojů.
- > Do jídelníčku zařaďte alepsoň 2× týdně ryby.
- > Nestravujte se ve fast foodu (rychlé občerstvení), upřednostněte zeleninu.
- > Jezte čerstvé ovoce místo sladkých dezertů.
- > Omezte příjem soli (< 5 g denně), nahraďte tuky živočišného původu (např. sádlo, máslo) tuky rostlinnými (margaríny, olivový olej).

> Příklad:

Snídaně: jogurt + celozrnné pečivo + čerstvé ovoce/džus

Oběd: ryba se zeleninou, salát + 1 porce ananasu

Večeře: kuře s brambory a brokolicí, pomeranč

Svačina: mléčné výrobky nebo ovoce

3. Kontrolujte si svoji váhu!



- > Ověřte si svůj body mass index (BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost [kg]}}{(\text{výška} \times \text{výška})[\text{m}]}$$

- > Normální 18,5–25 kg/m²
- > Nadváha 25–30 kg/m²
- > Obezita > 30 kg/m²

> Pokud BMI > 25 kg/m²

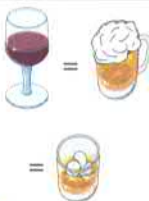
> zahajte redukční dietu

> nejprve snižte váhu o 5 % až 10 %

4. Omezte pití alkoholu!

- > Doporučená maximální denní dávka alkoholu jsou pro muže dva drinky a pro ženy jeden.

1 drink = 2 dcl vína nebo 0,5 l piva
nebo 0,4 dcl tvrdého alkoholu





5. **Dopřejte si dostatek spánku!**

- › Spěte každou noc alespoň 7–8 hodin.



6. **Sportujte!**

- › Věnujte fyzické aktivitě alespoň 2,5–5 hodin týdně (středně těžká zátěž) nebo 1–2,5 hodiny týdně (intenzivní zátěž).
- › **Lehká zátěž:** chůze
- › **Středně těžká zátěž:** rychlejší chůze, jízda na kole, plavání...
- › **Vysoká zátěž:** běh, tenis



7. **Naučte se zvládat stresové situace, nerozčilujte se!**

- › Naučte se zvládat relaxační techniky a další metody ke zvládnutí stresu.



8. **Sexuální aktivita**

- › Pokud užíváte léky na poruchu erekce, nesmíte min. po dobu 24 h užít nitráty. Pokud nitráty pro dlouhodobou léčbu anginy pectoris užíváte, požádejte svého lékaře o změnu za léky, které nejsou při podávání léků na erektilní dysfunkci kontraindikovány.



9. **Hypertenze (vysoký krevní tlak)**

- › Vaše hodnota krevního tlaku by měla být < 140/90 mm Hg.
- › Nebo < 140/85 mm Hg pokud máte diabetes mellitus (cukrovku).



10. **Dyslipidemie (vysoká hodnota tuků v krvi)**

- › LDL cholesterol u osob bez srdečně-cévních onemocnění < 3,0 mmol/l a u osob po srdečním infarktu nebo mozkové mrtvici < 1,8 mmol/l.



11. **Diabetes mellitus (cukrovka)**

- › Hodnota glykovaného hemoglobinu by měla být < 53 mmol/mol.



12. **Užívejte pravidelně předepsané léky!**

- › Ve všech případech dodržujte doporučení a rady svého lékaře.



PEČIVO A OBIILNINY

celozrnný chléb • ovesná kaše • suchary
• celozrnné vločky • těstoviny • rýže

briošky • koblihy



MLÉČNÉ VÝROBKY

nízkotučné mléko • sýry s velmi nízkým obsahem tuku • jogurt s nízkým obsahem tuku • vaječný bílek

polotučné mléko • sýry se sníženým obsahem tuku, např. Eidam • 2 celá vejce za týden

plnotučné a kondenzované mléko • smetana • šlehačka • sýry s vysokým obsahem tuku • smetanové jogurty

MOUČNÍKY

želé • pudinky připravené z nízkotučného mléka • ovocný salát • sněhové pudinky

zmrzlina • pudinky • omáčky připravené s použitím másla nebo smetany • koláče z kynutého těsta

CUKRÁŘSKÉ VÝROBKY

nugát

moučníky připravené z nenasycených tuků nebo olejů • marcipán

hotové moučníky • koláče • pudinky • dorty • čokoláda • kokosové tyčinky • karamely

OŘECHY

vlašské ořechy • mandle • kaštiny

arašídý • pistácie

kokosové ořechy • kešu oříšky • slané oříšky

DOPORUČENÉ POTRAVINY

obsahují málo tuku a/nebo hodně vlákniny

POTRAVINY DOPORUČENÉ V OMEZENÉM MNOŽSTVÍ

obsahují nenasycené mastné kyseliny nebo malé množství nasycených mastných kyselin

NEVHODNÉ POTRAVINY

obsahují velké množství nasycených mastných kyselin a/nebo cholesterolu

OVOCE A ZELENINA

čerstvá a mražená zelenina • luštěniny, např. fazole, čočka, hrách • kukuřice • vařené brambory • jakékoliv čerstvé nebo sušené ovoce • konzervované ovoce bez cukru

pečené brambory nebo hranolky připravované na doporučených olejích

pečené brambory nebo hranolky • chipsy • zelenina nebo rýže smažená na nevhodných olejích a tucích nebo na olejích neznámého složení • slaná sterilizovaná zelenina

ZÁLIVKY, KOŘENÍ

hořčice • pepř • koření

zálivky s nízkým obsahem tuku

majonéza • přísolování • salátové a smetanové zálivky

NÁPOJE

čaj • překapávaná nebo instantní káva • voda • nízkokalorické nealkoholické nápoje

alkohol • nízkotučné čokoládové nápoje

čokoládové nápoje • turecká káva • irská káva

POLÉVKY

zeleninové polévky

krémové a zahuštěné polévky

RYBY

všechny druhy ryb: uzené • grilované • naložené • bez kůže např. sardinky

ryby smažené na doporučeném oleji

ryby smažené na nevhodném oleji nebo tuku

MASO

krůta • kuře • telecí • králik • mladé jehněčí • zvěřina

libové hovězí • šunka • jehněčí (1–2 x týdně) • telecí nebo kuřecí páčky • játra 2 x měsíčně

kachna • husa • tučné maso • klobása • paštiky • kůže z drůbeže • salámy • jitrnice

TUKY

nenasycené oleje, např. slunečnicový a kukuřičový • monosaturované oleje • olivový olej • nehydrogenované margariny odvozené z těchto olejů

máslo • lůj • (vepřové) sádlo • palmový olej • ztužené margariny • hydrogenované tuky

