



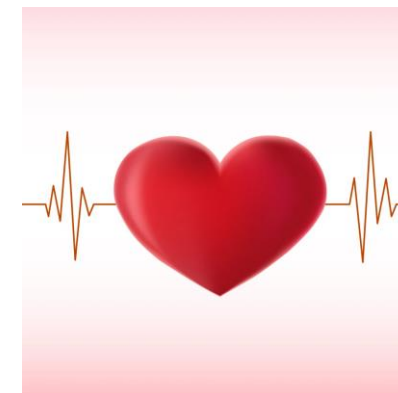
REGIONÁLNY
ÚRAD VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SO SÍDLOM V LEVICIACH

29. SEPTEMBER SVETOVÝ DEŇ SRDCA

(vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou v roku 2000)

Téma tohtoročnej kampane:

POUŽÍVAJTE ♥ POZNAJTE ♥



Srdcovo - cievne ochorenia

sú hlavnou príčinou úmrtí a rôznych zdravotných postihnutí vo svete.



Najčastejšie srdcovo-cievne ochorenia sú:

- **hypertenzia** (vysoký krvný tlak) – Nazýva sa aj „tichý zabijak“ ,lebo často nemá žiadne príznaky. Hypertenzia môže časom poškodiť srdce, cievy, mozog a obličky.
- **ateroskleróza** (kôrnatenie tepien) – Do cievnej steny sa ukladajú tuky, vápnik, fibrín a obmedzujú prietok krvi do orgánov . Cievny strácajú elasticitu a tvrdnú.
- **srdcový infarkt** - vzniká, keď sa koronárne cievy (cievy vyživujúce srdce) upchajú a vznikne odumretie srdcového svalu.
- **angina pectoris** – charakterizuje sa zvieravou bolesťou na hrudníku po nejakej záťaži. Vzniká následkom nepomeru medzi potrebou a prísunom krvi, a teda aj kyslíka i živín, do srdca.

Rizikové faktory vzniku srdcovo cievnych ochorení:

1. Neovplyvniteľné faktory :

- vek - s narastajúcim vekom rastie riziko
- dedičnosť
- pohlavie - muži majú riziko vzniku srdcovo-cievnych ochorení vyššie ako ženy

2. Ovplyvniteľné faktory :

➤ nesprávne stravovanie



➤ nadmerná konzumácia alkoholu

➤ diabetes

➤ stres



➤ nedostatok fyzickej aktivity

➤ zvýšená hladina cholesterolu

➤ nadváha a obezita



➤ fajčenie

