

## ■ NEKOUŘIT

- stanovit si „Den D“
- opakovat si důvody k zanechání kouření a pozitivní plynoucí z dosaženého úspěchu
- **odměňovat se** za dosažené úspěchy (za ušetřené peníze nákup nového oblečení, pěknou dovolenou atd.)
- **přípravky na odvykání kouření na bázi nikotinu:** náplasti, žvýkačky, nosní spreje, inhalátory
- **po konzultaci s lékařem užívání léků na předpis:** Bupropion, Vareniclin

### Pomoc odborníků:

Informace k zanechání kouření lze vyhledat na webových stránkách zabývajících se odvykáním kouření [www.slzt.cz/home](http://www.slzt.cz/home) (Společnost pro léčbu závislosti na tabáku) [www.stop-koureni.cz](http://www.stop-koureni.cz) [www.kurakova-plice.cz](http://www.kurakova-plice.cz)

### Odborná pomoc v Olomouci:

**Adiktologická ambulance prevence a léčby závislostí** nabízí pomoc, poradenství a podporu osobám nad 18 let věku, které jsou závislé nebo ohrožené závislostí.

Adresa:  
Bořivojova 540/30A, Olomouc  
tel.: 774 425 001  
[www.zavislostiolomouc.cz](http://www.zavislostiolomouc.cz)

**Centrum závislosti na tabáku při Klinice plicních nemocí a tuberkulózy FN Olomouc** klientům nabízí komplexní medikamentózní a podpůrnou péči v boji se závislostí na tabáku a nikotinu.  
tel.: 588 443 561

### ZPRACOVALA:

Bc. Pavla Doupalová

### ODBORNÝ GARANT:

doc. MUDr. Jan Václavík, Ph.D. FESC

### ODBORNÉ ZDROJE:

Cesta ke zdravému srdci  
(dostupné na webu FNOL – Informační materiály pro pacienty)

### KONTAKT

**Fakultní nemocnice Olomouc**  
I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc  
**e-mail:** [info@fnol.cz](mailto:info@fnol.cz)  
**www.fnol.cz**

### I. interní klinika - kardiologická

**telefon:** +420 588 443 219  
**e-mail:** [pavla.doupalova@fnol.cz](mailto:pavla.doupalova@fnol.cz)



FAKULTNÍ NEMOCNICE®  
OLOMOUC

# ISCHEMICKÁ CHOROBA SRDEČNÍ REŽIMOVÁ OPATŘENÍ NEJEN PO INFARKTU MYOKARDU

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE®  
OLOMOUC

**Ovlivnitelné RF** – nevhodná strava, nedostatek fyzické aktivity, kouření, stres, obezita – lze vlastní vůlí změnit. Spadají sem i onemocnění jako je **vysoký krevní tlak (hypertenze), zvýšené hladiny krevních tuků (dyslipidémie) a cukrovka (diabetes mellitus)**, základem jejich léčby jsou režimová opatření spolu s pravidelným užíváním léků.

## ■ PŘÍČINA A PROJEVY ISCHEMICKÉ CHOROBY SRDEČNÍ

**Ateroskleróza** neboli kornatění (zanášení) cév je dlouhodobý proces, při němž se pod vnitřní stěnu cévy usazují tukové kapénky a další látky, čímž dochází ke zúžení průchodnosti cévy.

**Ischemická choroba srdeční** se projevuje zúžením věnčitých (koronárních) tepen na povrchu srdce, které vyživují srdeční sval. Zúžené tepny nejsou schopny srdečnímu svaly dodat tolik krve s kyslíkem, kolik jí ke své práci potřebuje. Je snížený i odtok zplodin látkové výměny.

**Angina pectoris** se projevuje typickou bolestí za hrudní kostí, zvláště při zvýšené námaze. Při ukončení námahy bolest sama odezní. Časem může být bolest i klidová.

**Akutní infarkt myokardu** vznikne úplným uzavřením koronární tepny. Projevuje se úpornou bolestí za hrudní kostí, která může vystřelovat do levé paže nebo do krku. Jestliže nedojde ke včasnému zprůchodnění cévy (balónkovou plastikou), část srdečního svalu v místě uzávěru tepny odumře. Poškozený srdeční sval se postupně hojí tzv. jizvou, která snižuje stažlivost srdce.

### Rizikové faktory

Rizikové faktory (RF) vedou ke vzniku nebo ke zhoršení již propuklého onemocnění.

**Neovlivnitelné RF** – věk, pohlaví, genetická dispozice – zhoršují prognózu, ale nelze je změnit.



## ■ REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

### Dieta

- **vhodný výběr potravin** – nižší obsah tuků (nízkotučné mléčné výrobky, rostlinné tuky, drůbež, ryby) a větší podíl vlákniny (cereálie, luštěniny)
- 5 porcí **ovoce a zeleniny denně**
- pravidelná strava **4 – 5 porcí** denně
- při nadváze hmotnostní úbytek maximálně 2 kg za měsíc – **nehladověť!**
- pokud lékař neurčí jinak, **vypít** minimálně 2 – 3 litry tekutin denně (nesycené nápoje, čaj, voda)
- **omezit příjem soli** (pozor na skrytou sůl!) u pacientů s hypertenzí
- **alkohol** pouze v „malých“ dávkách (příjem ethanolu 30 g/den u mužů a 20 g/den u žen)

### Vhodné sportovní aktivity

#### Frekvence (jak často)

- nejlépe denně, alespoň **3x týdně**
- **denně** kratší cvičební intervaly

#### Intenzita (v jakém rozmezí)

- ke zvýšení kardiovaskulární výkonnosti dosahovat během cvičení **60 – 80 % maximální tepové frekvence (TFmax)**
- maximální tepovou frekvenci při cvičení lze vypočítat dle vzorečku **TFmax = 220 – věk**

#### Trvání (jak dlouho)

- minimálně **20 – 30 minut**, lépe **45 – 60 minut za den**
- lze rozdělit na **více úseků** po 10 minutách

#### Typ (jaká aktivita)

- **aerobní cvičení:** svižná chůze nebo běh, nordic walking, cyklistika, plavání, aerobik, tanec.
- **posilování:** s činkami, na strojích, cvičení na závěsných pásech (např. TRX)