

PREVENCE CIVILIZAČNÍCH CHOROB V DĚTSTVÍ

ISCHEMICKÁ CHOROBA SRDEČNÍ

Petra Bártová
UČO: 283623

Civilizační choroby

- Skupina onemocnění spojená s životním stylem moderní doby a větších měst
- Příčiny:
 - ▣ Průmyslová velkovýroba
 - ▣ Příjem kaloricky bohatých potravin, zejména tučných, slaných a přeslazených jídel (převážně z živočišných zdrojů)
 - ▣ Úbytek fyzického pohybu
 - ▣ Nadměrná konzumace alkoholu
 - ▣ Kouření
 - ▣ Stres

Nejčastější civilizační onemocnění

- Cévní onemocnění, infarkt myokardu, cévní mozkové příhody
- Hypertenze
- Obezita
- Diabetes mellitus
- Nádory
- Předčasné stárnutí
- Zánětlivá revmatická onemocnění kloubů
- Předčasné porody a potraty, některé vrozené vývojové vady nervového systému novorozenců
- Deprese, demence včetně Alzheimerovy choroby, chronický únavový sy

Rizikové faktory

- Neovlivnitelné
 - Rodinná zátěž
 - Pohlaví atd.
- Ovlivnitelné (preventabilní)
 - Kouření
 - Nadměrná konzumace alkoholu
 - Nedostatek zeleniny a ovoce
 - Obezita
 - Hypertenze
 - Nedostatek fyzické aktivity
 - cukrovka

Ischemická choroba srdeční (ICHS)

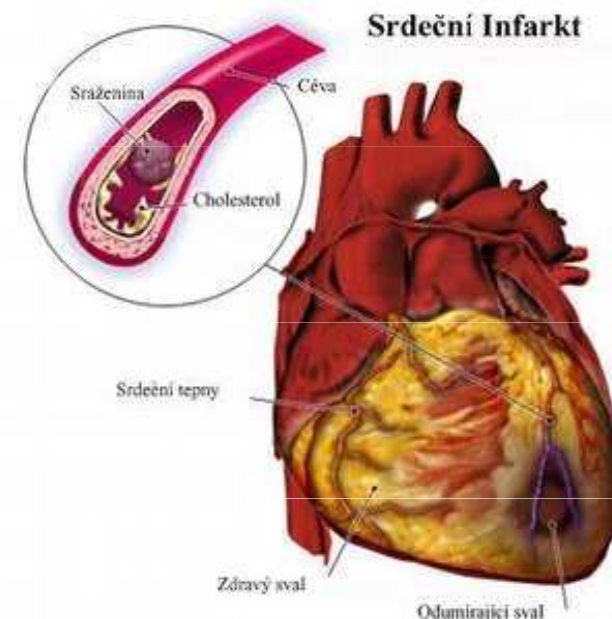
- Onemocnění, při kterém se k určité části srdečního svalu nedostává prostřednictvím věnčitých tepen optimální množství okysličené krve
- Důvody:
 - ▣ Aterosklerotické postižení koronárních tepen (95%)
 - ▣ Zánět či vrozené anomálie koronárních tepen
 - ▣ Otrava kyslíčným uhelnatým atd.

Vyšetření a léčba ICHS

- Koronární angiografie (koronarografie)
- Balónková angioplastika – přímý zásah na koronární tepně
 - ▣ navazuje na koronarografii
- Aortokoronární bypass – operační řešení ICHS
- Léky
- Režimová opatření (zákaz kouření, redukce hmotnosti, pohyb,..)

Projevy I

- Infarkt myokardu – nedokrevnost srdečního svalu (30 min a více), důsledkem je jeho odumření
 - ▣ Důsledkem je pokles výkonnosti srdce, spojený s celou řadou komplikací; je nutná okamžitá hospitalizace a léčba
 - ▣ Končívá i smrtí



Projevy II

- Angina pectoris (AP) – námahová, později klidová bolest na hrudníku zvaná stenokardie, má tlakový, pálivý či svíravý charakter - může šířit do okolí (krk, pravá ruka, záda,..)
 - ▣ Dušnost
 - ▣ Nevolnost, někdy i zvracení
 - ▣ Neobvyklé projevy – např. bolest zubů

Prevence ICHS u dětí

- Zjištění varovné rodinné anamnézy dítěte, např.:
 - ▣ ICHS u rodičů a prarodičů, postižení periferních tepen
 - ▣ Případy, kdy není možné získat rodinnou anamnézu
 - ▣ Hypercholesterolemie u rodičů nebo dětí
- Racionální (zdravá) výživa
- Pohybová aktivita

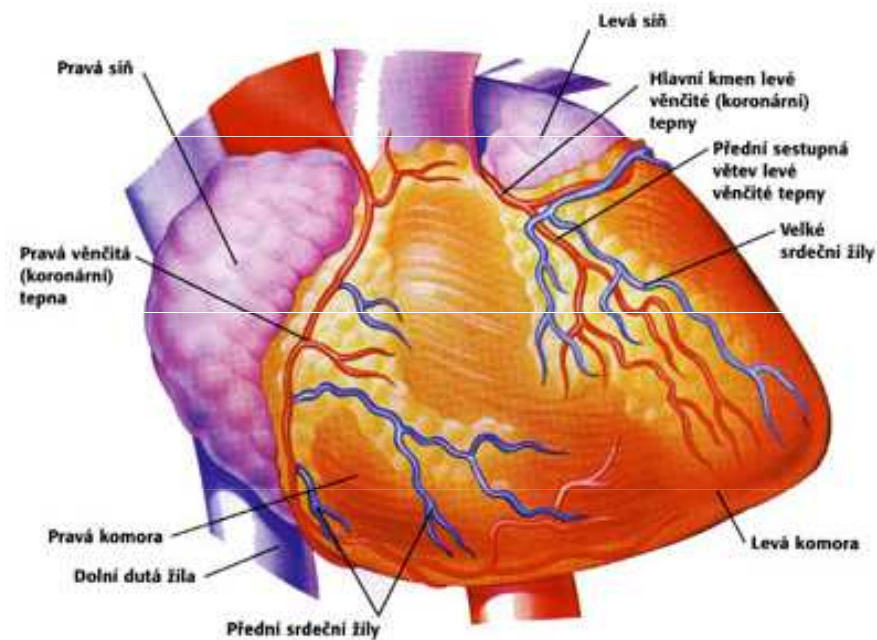
Zdravá výživa

- Zabezpečující optimální růst, psychomotorický vývoj a pohybovou aktivitu
- Vyvážený podíl bílkovin, sacharidů, tuků, nasycených mastných kyselin, monoenových mastných kyselin, polyenových mastných kyselin a cholesterolu podle doporučených denních dávek pro daný věk a pohlaví
- Na sestavování jídelníčku se podílí dietolog (pravidelné kontroly)

Zásady pohybové aktivity u dětí

- Soustavná (nepřerušovaná) pohybová aktivita, např. plavání, intervalový běh nebo jízda na kole, trvajících 30 min 3krát týdně a zvyšující tepovou frekvenci – nestačí procházka
- Intenzita pohybové aktivity se postupně zvyšuje podle individuální tolerance dítěte

Děkuji za pozornost 😊



Zdroje



- www.centrumprevence.cz
- www.kardiologickaporadna.cz
- www.cpsjep.cz/cz/skupiny/ateroskleroz/docs/Prevence.pdf