**Pacienti s vysokým tlakem a cholesterolem nemají dostatek pohybu a až polovina z nich jí nezdravě, říká průzkum**

* **Z průzkumu vyplývá, že pravidelný pohyb, včetně chůze, má pouze 35 % dotázaných pacientů**
* **Zatímco ženy hřeší častěji tučnými jogurty, sýry a cukrovinkami, muži pak rizikovými uzeninami**

**Praha, 4. května 2021 - Aktuální průzkum projektu Srdce v hlavě mezi pacienty s vysokým tlakem a cholesterolem ukazuje, že dodržování režimových opatření, jako preventivní součást léčby, je mnohdy pro pacienty obtížné. Více než 40 % pacientů tato opatření nedodržuje nebo je dokonce nezná. Pacienti vesměs sice vědí, které potraviny jsou pro ně škodlivé, přesto smažená jídla nebo uzeniny konzumuje téměř polovina dotázaných. Stejně dobře jsou pacienti informováni o prospěšnosti pravidelného pohybu, ale věnuje se mu jen 35 % z nich.**

Nedílnou součástí léčby vysokého tlaku a zejména vysokého cholesterolu jsou takzvaná režimová opatření. Pod tímto pojmem se skrývá vhodné stravování a pohybová aktivita, které předcházejí farmakologické léčbě nebo ji v průběhu léčby doplňují. Onemocnění srdce a cév jsou nejčastějším onemocněním v České republice i ve světě. Nemoci oběhové soustavy mají za následek také nejvíce úmrtí, každý rok na ně umírá v ČR okolo 50 tisíc pacientů.

V rámci projektu Srdce v hlavě proto agentura STEM/MARK provedla průzkum s cílem zjistit, jaké je povědomí veřejnosti o rizicích spojených s nemocemi oběhové soustavy a nedodržováním léčby a také jak veřejnost přistupuje k léčbě. Velmi zajímavý obrázek přinesly výsledky právě v oblasti nevhodných potravin pro kardiaky a v postoji pacientů k jejich konzumaci.

**Ženy „hřeší“ cukrovinkami, muži uzeninami**

Pacienti sice dobře znají rizikové potraviny, ale v jejich konzumaci se dokáže výrazně omezit jen část z nich. Za nejrizikovější respondenti správně považují smažená jídla, uzeniny, tučné maso a chipsy. Zatímco ženy hřeší častěji tučnými jogurty, sýry a cukrovinkami, muži pak rizikovými uzeninami, a to více než 50 % z nich. Dotázaní z nejmladší věkové kategorie do 45 let také často konzumují burgery   
a brambůrky.

**„Neposlušnost“ komplikuje léčbu**

Léčba vysokého tlaku a vysokého cholesterolu zahrnuje mimo jiné režimová opatření, která lékař doporučí na počátku léčby vysokého krevního tlaku i cholesterolu. Jedná se o dodržování stravovacích doporučení   
a pravidelné pohybové aktivity. Pokud režimová opatření nestačí, případně nejsou pacientem dodržována, zahajuje lékař léčbu adekvátní farmakoterapií. „Spolupráce lékaře a pacienta funguje jen tehdy, pokud pacient dodržuje všechny rady lékaře. Ani moderní léky nedokážou zabránit rozvoji kardiovaskulárního onemocnění, pokud nebude pacient dodržovat základní režimová opatření. Tučná a smažená jídla, uzeniny, chipsy a vůbec všechna jídla s nadbytkem soli a živočišných tuků na stůl kardiaka nepatří, říká prof. MUDr. Eva Kociánová, garant projektu Srdce v hlavě a dodává: „Pacient s nadváhou   
a neochotou se hýbat a omezit konzumaci nevhodných jídel svým postojem úspěšnou léčbu velice komplikuje.“

**Pravidelný pohyb má jen 35 %**

Respondenti chápou důležitost pohybu pro prevenci kardiovaskulárních komplikací, ale vhodným způsobem sportuje nebo se hýbe, byť nepravidelně, pouze třetina z nich. Z průzkumu vyplývá, že pravidelný pohyb, včetně chůze, má pouze 35 % dotázaných pacientů.

„Stále častěji se nám v tělocvičně objevují i mladí lidé do 40 let s nadváhou způsobenou nevhodnou stravou a sedavým zaměstnáním. Pokud s tím chceme něco udělat, je třeba, aby se věnovali intenzivnímu pohybu alespoň 3x týdně po dobu minimálně hodiny,“ říká známý cvičitel a bývalý vícenásobný mistr světa ve sportovním aerobiku Pavel Sirotek. „S ohledem na věk a zdravotní stav můžeme jako vhodný pohyb pro udržení formy doporučit například intenzivní chůzi, jízdu na kole, běh nebo fitness. V době uzavřených fitness center se dá cvičit doma nebo venku. Důležitá je ale pravidelnost a správná intenzita,“ dodává Pavel Sirotek.

**Moderní technologie pomáhají**

K zdravějšímu životnímu stylu pomáhají v současnosti i moderní technologie, které usnadňují pohyb   
a motivují k větší aktivitě. Do chytrého telefonu si lze jednoduše nainstalovat například krokoměr. Je dobré si pak nastavit svůj denní limit a ten se pokusit každý den „ujít“. Optimální hranice je 8 - 10 tisíc kroků za den. Výborným pomocníkem v každodenním aktivním životě je třeba i aplikace Sports Tracker. Ta sleduje, monitoruje a vyhodnocuje naše jednotlivé venkovní aktivity, jako je jízda na kole, běh a další. Vyzkoušet také můžete Google Fit. Tato aplikace vznikla propojením se Světovou zdravotnickou organizací (WHO) a Americkou kardiologickou asociací (AHA) a přináší kardio body – ukazatel aktivity, který pomůže dosáhnout lepšího zdraví. Můžete si zde nastavit monitoring spánku, pohybu, správných aktivit, které pomáhají k lepšímu zdraví srdce.

Režimová opatření jsou důležitou součástí léčby kardiovaskulárních onemocnění. Pokud se pacient vyhýbá pohybu a dopřává si tučná jídla, zvyšuje riziko mozkové mrtvice nebo infarktu myokardu.   
Více informací o prevenci a léčbě kardiovaskulárních onemocnění, naleznete na stránkách projektu [www.srdcevhlave.cz](http://www.srdcevhlave.cz).