Novoroční předsevzetí, za které vám vaše srdce poděkuje

**Praha, 28. prosince 2021 - Novoroční předsevzetí bývají často pro mnoho z nás příležitostí, jak se začít více starat také o zdraví. A dobrým krokem je i větší péče o naše srdce. Pokud trpíte vysokým tlakem nebo vysokým cholesterolem, rozvzpomeňte se na rady svého lékaře a dejte si ta správná předsevzetí. A začněte postupně tyto nové návyky do svého života začleňovat. Příkladem může být změna jídelníčku či zavedení pravidelného pohybu.**

Na přelomu roku mnoho z nás rekapituluje svůj život a dává si novoroční předsevzetí. Pokud patříte do rizikové skupiny trpící vysokým krevním tlakem nebo vysokou hladinou cholesterolu, jsou pro vás správně zvolená a dodržovaná novoroční předsevzetí dvojnásob důležitá. Proto se na chvíli zastavte a zamyslete se nad tím, co můžete pro své srdce v novém roce udělat.

**Nejčastěji chceme zhubnout a více se hýbat**

Podle mnohých statistik si nějaké předsevzetí do nového rok dává až polovina z nás. Mezi ty nejčastější patří přání zhubnut, zdravě jíst a více se věnovat aktivnímu pohybu. U mužů je také častým předsevzetím skoncovat s kouřením. Všechny tyto „aktivity“ jsou navíc dobré pro naše srdce.

„Dodržovaní takzvaných režimových opatření je základním krokem k úspěšnému zvládání rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění. Změna jídelníčku, zvýšení fyzické aktivity a redukce tělesné hmotnosti jsou nedílnou součástí úspěšné léčby,“ říká prof. MUDr. Miroslav Souček, garant projektu Srdce v hlavě.

**Dejte si reálný a dosažitelný cíl**

Asi není žádným překvapením, že mnohá novoroční předsevzetí často nepřežijí konec ledna. Některé průzkumy dokonce uvádí, že je to až v polovině případů. Velmi častým důvodem je jejich nereálnost. Pokud nejste zvyklí pravidelně sportovat, je nanejvýš pravděpodobné, že si po několika náročných sportovních seancích začnete hledat výmluvu, proč to nejde. Stejně tak náhlý přechod od tučné stravy k přísné zeleninové dietě pravděpodobně skončí neslavně.

**Začínejte pomalu. Vydrží vám to déle**

Přitom řešení je jednodušší, než si myslíte: postupně zařazovat svá předsevzetí do svého běžného životního režimu. Namísto jízdy výtahem vyjděte po schodech. Místo krátké jízdy autem na nákup se projděte pěšky. K obědu si dejte menší porci, v restauraci si objednejte namísto vepřové krkovice raději lososa. Do kávy méně cukru a do polévky o špetku soli méně. Vyčleňte si ve svém časovém rozvrhu pravidelné okénko pro aktivní pohyb, a to důsledně dodržujte. Velkým množstvím drobných změn ve svém životě tak docílíte kýženého cíle, aniž byste se zasekli na své cestě hned na začátku.

**Pravidelné návštěvy u lékaře**

„Vzpomenout si na rady svého lékaře a zařadit pravidelné lékařské návštěvy do svých novoročních plánů je to nejlepší, co můžete na přelomu roku udělat, a to bez ohledu na věk. Váš lékař vám na kontrolních vyšetřeních dá tu nejlepší zpětnou vazbu o vašem zdravotním stavu. Důležité je to především pokud trpíte na vysoký cholesterol či tlak. U těchto pacientů je totiž riziko infarktu až třínásobně vyšší než u zdravé populace,“ dodává prof. MUDr. Miroslav Souček, garant projektu Srdce v hlavě.

Pravidelné návštěvy lékaře by měly být příležitostí, jak své úspěchy v dodržování zdravotních předsevzetí monitorovat. Správně změřený krevní tlak, kontrola váhy a laboratorní výsledky krevních tuků prozradí o skutečném chování pacienta více, než nám pacient sám prozradí.

Více o tom, jak bojovat proti vysokému cholesterolu a dalším kardiovaskulárním onemocněním, případně co dělat, když úprava režimových opatření nezabírá, najdete na edukativním webu www.srdcevhlave.cz