

Problémy s krevním oběhem



Číslo Projektu: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000102228



Spolufinancováno
Evropskou unií

Obsah



Co je to krevní oběh?



Faktory zvyšující riziko problémů s krevním oběhem



Nejčastější problémy krevního oběhu



Co dělat?



Specialisté



Užitečné zdroje



Co je to krevní oběh?

Krevní oběh (KO), nazývaný také kardiovaskulární nebo cévní systém, zajišťuje transport **živin, plynů a odpadních látek do tělesných tkání a z nich**. Lidský krevní oběh je uzavřený a skládá se ze dvou hlavních okruhů: **plicního a systémového oběhu**.

Plicní oběh (neboli "malý" oběh) zajišťuje pohyb **krve mezi srdcem a plícemi**. Začíná v pravé části srdce, odkud krev putuje plicní tepnou do plic. V plicích krev nabírá kyslík a vrací se do levé části srdce.

Systémový oběh (neboli "velký" oběh) zajišťuje transport **krve mezi srdcem a zbytkem těla**. Dodává živiny a kyslík k buňkám těla. Krev proudí z levé strany srdce přes tepny a aortu do všech částí těla, a následně se vrací žilami na pravou stranu srdce, odkud pokračuje do plicního oběhu.



Problémy s krevním oběhem

Rizikové faktory:

- ✗ vysoký krevní tlak
- ✗ vysoký cholesterol
- ✗ kouření
- ✗ nadváha a obezita
- ✗ špatná strava
- ✗ diabetes
- ✗ intenzivní stres
- ✗ rodinná anamnéza



Nejčastější problémy krevního oběhu

- **Mrtvice (cévní mozková příhoda)**

Obvykle nastává, **když krev náhle nemůže proudit do určité části mozku, protože krevní sraženina částečně nebo zcela blokuje průtok**. Mozek pak postrádá potřebný kyslík a živiny.

Příznaky:

- Slabost nebo ochrnutí na jedné straně těla (jedinec může mít obtíže se zvednutím ruky, pohybem nohy nebo chůzí);
- Ochrnutí na jedné straně obličeje, často s poklesem jednoho koutku úst;
- Potíže s mluvením nebo porozuměním řeči (osoba může působit zmateně);
- Problémy s rovnováhou a koordinací;
- Pocit závratě a nevolnosti od žaludku;
- Silná bolest hlavy;
- Náhlé problémy se zrakem, jako je rozmazané vidění nebo ztráta části zraku.



Pokud máte tyto problémy, okamžitě volejte zdravotnickou záchrannou službu!

Nejčastější problémy krevního oběhu

- **Vysoký krevní tlak (hypertenze)**

Hypertenze se zpočátku často neprojevuje žádnými příznaky. Později se mohou objevit následující obtíže:

- Pocit velké únavy;
- Silné bolesti hlavy;
- Problémy se zrakem;
- Nepravidelný srdeční tep;
- Krev v moči;
- Potíže s dýcháním;
- Bolest na hrudi.

- **Srdeční choroby**

Patří mezi ně:

- Ateroskleróza;
- Angina pectoris;
- Infarkt;
- Srdeční mrtvice;
- Ischemická choroba srdeční.



Co dělat ?

Prevence

Abyste tyto problémy omezili, měli byste:

- chodit **na pravidelné preventivní prohlídky** krevního tlaku, cholesterolu a hladiny cukru v krvi (glykémie);
- **přijímat hodně zeleniny, ovoce a celozrnných výrobků;**
- **konzumovat méně cukru, soli a nezdravých tuků;**
- **pravidelně cvičit**, abyste si udrželi zdravou váhu a zlepšili krevní oběh;
- **omezit alkohol a kouření;**
- **zvládat stres** (zkuste meditaci, jógu nebo hluboké dýchání);
- dostatek spánku;
- pít dostatek vody.



Specialisté



Různí specialisté na různé problémy



Kardiolog

Kardiolog je lékař, který se specializuje na diagnostiku a léčbu onemocnění srdce a cév. Provádí vyšetření, jako je echokardiogram a zátěžové testy, aby zkontroloval zdraví srdce. Kardiologové také poskytují rady ohledně změny životního stylu a léků, které pomáhají zlepšit zdraví vašeho srdce.



Dětský kardiolog

Dětský kardiolog se specializuje na diagnostiku a léčbu srdečních onemocnění u dětí, od novorozenců po dospívající.



Internista

Internista je lékař, který se zabývá léčbou vnitřních orgánů, jako jsou srdce, ledviny a játra. Zabývá se širokou škálou zdravotních problémů, včetně problémů s oběhovým systémem a srdcem.



Flebolog

Flebologové se specializují na léčbu žilních problémů v těle. Pomáhají při potížích, jako jsou křečové žíly, což jsou oteklé žíly, které mohou být bolestivé, a krevní sraženiny. Ke zlepšení průtoku krve používají různé léčebné postupy, například speciální injekce nebo lasery.

Specialisté

Různí specialisté na různé problémy



Cévní chirurg

Cévní chirurg je odborník na chirurgické zákroky týkající se cév, včetně operací tepen a žil.

Intervenční radiolog

Intervenční radiolog je specialista, který využívá zobrazovací metody, jako je ultrazvuk (sonografie) nebo angiografie (zobrazení krevních cév s pomocí röntgenového záření a kontrastní látky), k diagnostice a monitorování cévních onemocnění.

Angiolog

Angiolog je lékař, který se specializuje na diagnostiku a léčbu angiologických onemocnění. Léčí onemocnění souvisejících s krevními cévy, včetně tepen a žil.



Užitečné zdroje

- Využijte **Národní zdravotnický informační portál (NZIP)**, kde můžete vyhledávat informace o nemocech, příznacích, prevenci a léčbě pro komplexní péči zdraví. <https://www.nzip.cz/>
- Na **webových stránkách WHO** najdete sekce "Global" a "Region", které poskytují informace o zdravotnických tématech a datech z různých kontinentů
<https://www.who.int/>
- **Institut klinické a experimentální medicíny (IKEM)**, tento kanál poskytuje vzdělávací materiály a informace o různých zdravotních tématech, včetně prevence a léčby různých chorob.
https://www.youtube.com/@ikem_praha



PRO VÍCE INFORMACÍ

