

Problémy so srdcom



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



Spolufinancovaný
Európskou úniou

Obsah



Čo je to srdce?



Rizikové faktory ochorenia srdca



Najčastejšie problémy so srdcom



Čo robiť?



Odborníci



Užitočné zdroje



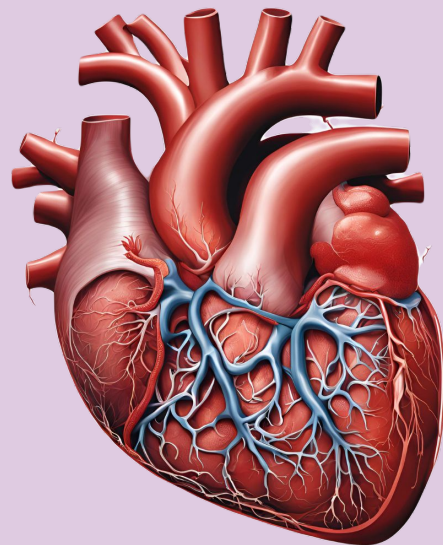
IDEAL
Health in Deaf

Čo je to srdce?

Srdce je **svalový orgán, ktorý funguje ako pumpa pre obehový systém**. Srdce sa nachádza v hrudnej dutine medzi pľúcami a je približne **veľké ako ľudská päť**.

Čo vieme o srdci?

- Srdce pumpuje okysličenú krv do tela a odkysličenú krv do pľúc, kde získava kyslík.
- Srdce prečerpá približne 5 litrov krvi za minútu.
- Srdce sa delí na 4 časti: pravú predsieň, ľavú predsieň, pravú komoru a ľavú komoru.
- Srdce má vlastný systém, ktorý reguluje jeho rytmus.
- Srdce pracuje v cykloch: 1) kontrakcia (systola), po ktorej nasleduje 2) relaxácia (diastola).





Rizikové faktory



- ✗ nedostatok fyzickej aktivity
- ✗ nezdravá strava
- ✗ fajčenie
- ✗ nadváha
- ✗ nadmerná konzumácia alkoholu



Najčastejšie problémy so srdcom



Ischemická choroba srdca

Ischemická choroba srdca sa vyskytuje , keď je srdce poškodené z dôvodu zúženia alebo zablokovania tepien.



Angína pectoris (AP)

AP je typ ischemickej choroby srdca. **Dochádza k nej vtedy, keď srdce nemá dostatok kyslíka alebo krvi. To spôsobuje ischemiu, čo znamená, že srdce nemôže pracovať tak, ako by malo.** AP je typ bolesti na hrudníku, ktorá vyvoláva pocit tiesne alebo stláčania. Niekedy môže byť dýchanie veľmi ťažké a človek môže pociťovať úzkosť.



Vrodené srdcové chyby

Vrodené srdcové chyby sú problémy so srdcom, s ktorými sa ľudia rodia. Niektoré chyby sú mierne a nespôsobujú veľa problémov a môžu sa dokonca samé zlepšiť. Iné chyby môžu byť závažnejšie a ak sa neliečia, môžu viesť k predčasnej smrti.

Najčastejšie problémy so srdcom



Infarkt myokardu (srdcový infarkt)

K infarktu srdca dochádza, keď náhle odumrie časť srdcového svalu, zvyčajne v dôsledku krvnej zrazeniny v tepnách (tzv. trombózy). Môže byť veľmi nebezpečný a často vedie k smrti. Ako môžete rozpoznať srdcový infarkt? **Nezabudnite, že ženy môžu mať menej jasné príznaky ako muži.**

- bolesť na hrudníku za hrudnou kosťou (zvyčajne tupá, stláčajúca, tlačiacca alebo pálivá),
- dýchavičnosť,
- bolesť v hornej časti brucha,
- nevoľnosť,
- úzkosť,
- studený pot,
- pocit veľkej únavy,
- závraty,
- pocit na omdlenie,
- bolesť vyžarujúca do dolnej čeľuste, ľavej ruky alebo medzi lopatky.



Čo robiť ?



1

PREVENCIA

Tieto problémy môžete obmedziť tým, že:

- pravidelné lekárske prehliadky,
- konzumácia veľkého množstva zeleniny, ovocia, celozrnných výrobkov, fazule a orechov,
- menej cukru a nezdravých tukov (nasýtených mastných kyselín), najmä zo živočíšnych produktov,
- pravidelná **aktivita**, napríklad 30 minút rýchlej chôdze každý deň.

2

NAVŠTÍVTE ODBORNÍKA

- Premýšľajte o **svojich problémoch a príznakoch**.
- Potom na stránke **vyhľadajte lekára, ktorý sa špecializuje na tieto oblasti, a objednajte si stretnutie.**



Špecialisti

Rôzni odborníci na rôzne problémy

- **Kardiológ**

Kardiológ je lekár, ktorý sa špecializuje na diagnostiku a liečbu ochorení srdca a ciev. Vykonáva vyšetrenia ako echokardiogram a záťažové testy na kontrolu zdravia srdca. Kardiológovia tiež poskytujú rady týkajúce sa zmeny životného štýlu a liekov, ktoré pomáhajú zlepšiť zdravie vášho srdca.

- **Detský kardiológ**

Skúma a lieči srdcové ochorenia u detí.

- **Kardiovaskulárny chirurg**

Kardiovaskulárny chirurg je špecialista, ktorý vykonáva operácie srdca a ciev, ako sú bypassy a opravy srdcových chlopní. Pri operácii srdcového bypassu chirurg použije cievu z inej časti vášho tela, aby obišiel zablokovanú tepnu. Pri výmene srdcovej chlopne chirurg vymení alebo opraví chlopne, ktoré riadia prietok krvi v srdci.



Špecialisti

Rôzni odborníci na rôzne problémy

- **Intervenčný kardiológ**

Intervenčný kardiológ diagnostikuje a lieči problémy so srdcom a cievami pomocou malých trubičiek nazývaných katétre. Vykonávajú zákroky, ako je angioplastika, ktorá otvára zablokované tepny, a implantácia stentov, pri ktorej používajú trubičky na udržanie otvorenej tepny a zlepšenie prietoku krvi.

- **Elektrofyziológ**

Elektrofyziológ (EP) sa špecializuje na diagnostiku a liečbu problémov so srdcovým rytmom, známych ako arytmie. Vykonáva testy, aby zistil, ktoré oblasti vo vašom srdci spôsobujú tieto problémy. Môžu vykonať zákroky, ako je ablácia, ktorá pomáha liečiť nepravidelný srdcový rytmus.



Užitočné zdroje



Využite sekciu "Knižnica zdravia" na webovej stránke **Cleveland Clinic** , kde môžete vyhľadávať príznaky, choroby, liečby a postupy pre zdravie celého tela.

<https://my.clevelandclinic.org/health>



Použite sekcie "Global" a "Region" na webovej stránke **WHO** , aby ste sa dozvedeli viac o zdravotníckych témach a údajoch na rôznych kontinentoch.

<https://www.who.int/>



Viac videí o problémoch so srdcom a celým telom nájdete na **FreeMedEducation** Youtube Channel

<https://www.youtube.com/@FME/search?query=heart>

ZISTIŤ ĎALŠIE INFORMÁCIE

