

# Od srdca k srdcu



## Poradne zdravia vykonávajú

### základné biochemické vyšetrenia

celkový cholesterol  
HDL cholesterol  
triglyceridy  
glykémia

### antropometrické vyšetrenia

telesná hmotnosť,  
body mass index,  
% kostrových svalov,  
% telesného tuku,  
viscerálny tuk  
bazálny metabolizmus

### somatické vyšetrenia

krvný tlak  
pulz

Fajčiari môžu absolvovať  
orientačné vyšetrenia na  
zistenie hladiny oxidu

Cievna mozgová príhoda sa v súčasnosti radí medzi ochorenia, ktoré najviac ohrozujú nielen zdravie, ale aj život človeka. Na Slovensku sa nachádza medzi prvými priečkami v chorobnosti, ale aj úmrtnosti.

Medzi **rizikové faktory**, ktoré môžu spôsobiť cievnu mozgovú príhodu patria neovplyvniteľné rizikové faktory ako sú **vek, pohlavie a genetika**. Ovplyvniteľné rizikové faktory, teda také, ktoré môžeme svojím konaním buď úplne odstrániť alebo aspoň znížiť podiel ich rizika sú **vysoký krvný tlak, ateroskleróza, fibrilácia predsiení srdca, fajčenie, diabetes mellitus, nadmerná konzumácia alkoholu, nedostatok pohybu, ale aj stres**.

Úrad verejného zdravotníctva spolu s krajskými poradenskými centrami zdravia (Poradne zdravia), pri regionálnych úradoch verejného zdravotníctva sa v roku 2018 zapojili do projektu s názvom **Od srdca k srdcu**, ktorý sa zameriava na dva hlavné rizikové faktory cievnej mozgovej príhody, ktorými sú vysoký krvný tla a atriálna fibrilácia.

Prostredníctvom tlakomeru s funkciou detekcie atriálnej fibrilácie (fibrilácie predsiení), je klientovi v poradni zdravia zmeraný krvný tlak. Prístroj pri meraní krvného tlaku vyhodnotí aj riziko atriálnej fibrilácie u meraného klienta. Už pri jednom meraní získate údaje o dvoch rizikových faktoroch cievnej mozgovej príhody. Pracovníci poradne zdravia, Vám poskytnú

možnosť aj ďalších preventívnych vyšetrení. Taktiež poskytnú odborné zdravotno-výchovné poradenstvo zamerané na rizikové faktory životného štýlu.

Viac o projekte sa dozviete na web stránke: <https://www.adc.sk/od-srdca-k-srdcu/>

Vypracovalo oddelenie: Výchova k zdraviu