



Plak si človek môže odmerať aj doma. Mnoho vyšetrení počas preventívnych prehliadok sa však bez asistencie lekára nezaobíde.

ILUSTRÁČNÉ FOTO: JÁN KROŠLÁK

NÁMESTOVO. Viac ako štyridsiatim percentám úmrtí sa dá predísť. Vyplýva zo z výskumu štatistického úradu Eurostat, ktorý hovorí, že takmer polovica z celkového počtu úmrtí patrí do kategórie takzvaných odvrátených. Každé tretie pritom spôsobuje srdcový infarkt a každé piate mozgová porážka.

Nielen rakovina zabíja

„Mnohí si myslia, že srdcové ochorenia sú liečiteľné, kým na rakovinu sa umiera,“ hovorí námestovský kardiológ Alexander Klabník. „V skutočnosti však najviac ľudí zomiera práve na kardiovaskulárne choroby.“

Podľa Eurostatu každé úmrtie do 75. roku života je odvrátené a teda nikto mladší by nemal zomrieť. To ale nezohľadňuje priemernú dĺžku života na Slovensku, kde sa muži dožívajú priemerne 73 a ženy 80 rokov. „Pri oslavách si prajeme pevné zdravie. Ale Slováci nad 65 rokov prežijú v plnom zdraví priemerne len štyri roky, kým v susednom Česku je to dvakrát viac a v Nórsku až štvornásobne dlhšie.“

Nepriaznivé umiestnenie

V prepočte na 100-tisíc obyvateľov je 188 odvrátených úmrtí u nás, v Českej republike 125 a vo Francúzsku len 60 úmrtí. Vyšší počet ako na Slovensku majú už len Rumunsko, Lotyšsko a Litva. „Ak by sme podľa tohto ukazovateľa hodnotili kvalitu zdravotníctva, Slovensko má štvrté najhoršie zdravot-

níctvo v Európe,“ doplna kardiológ Alexander Klabník.

Najhoršiemu scenáru sa dá predísť dôslednou prevenciou, alebo zabrániť poskytnutím optimálnej zdravotnej starostlivosti. Prevencia môže byť primárna a sekundárna. Tá prvá sa týka ľudí, ktorí zatiaľ ťažkosti, napríklad so srdcom, nemajú. Každý má raz za dva roky nárok na bezplatnú preventívnu prehliadku u obvodného lekára. Absolvuje ju však málokto.

Ľuďom chýba základná zdravotnícka gramotnosť. „Aby poznali príznaky, včas navštívili lekára, chodili na preventívky,“ hovorí Alexander Klabník. „Problémom je, že všetci vedia, čo treba robiť, ale nikto to nerobí. Ide o takzvaný mojžišovský syndróm – aj desatero všetci poznajú, no aj tak ho všetci porušujú.“

Predzvest infarktu štyridsiatnikov

Ľudia nedokážu včas odhaliť hroziaci infarkt, lebo nepoznajú alebo ignorujú jeho príznaky. Často podceňujú aj výskyt predčasnej srdcovo-cievnej choroby v rodine. Až dve tretiny pacientov s ischemickou chorobou srdca možno odhaliť včas na základe prítomnosti tohto ochorenia v rodine pacienta. A takto je to aj s ďalšími chorobami.

U žien sa prvé príznaky ochorenia srdca oneskorujú o 10 až 15 rokov, 55-ročná žena má približne rovnaké riziko ako 45-ročný muž.

„Erektálna dysfunkcia je citlivý barometer mužského zdravia,“ hovorí Klabník. „Podobne ako predčasná menopauza u žien signalizuje zvýšené riziko srdcovo-cievnych príhod v budúcnosti. Už v predstihu dvoch až troch rokov môže upozorniť na hroziaci infarkt. Tento čas je jedinečnou príležitosťou k dôkladnému vyšetreniu u kardiológa, pretože spomínaná dysfunkcia je prvým, a často jediným včasným ukazovateľom aterosklerózy v cievach.“

Kód zdravého srdca

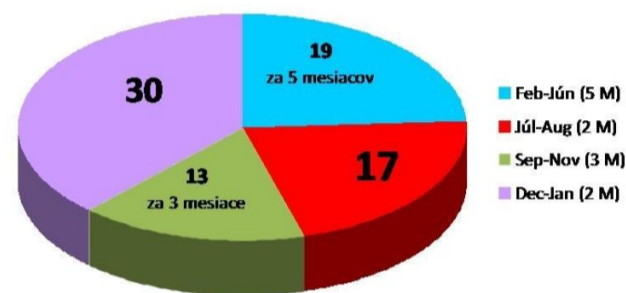
V regióne Orava zomrie najviac ľudí na srdcovo-cievne ochorenia v Námestovskom okrese.

Štatistiky by mohli byť pozitívnejšie, keby sa nepodceňovala prevencia. Rozhodujúci vplyv na zdravie má nízke vzdelanie, nezamestnanosť, nízky príjem, chudoba, ale najmä nezdravý životný štýl. Za ním je fajčenie, nesprávne stravovacie návyky s vysokým obsahom tukov a soli, nedostatkom ovocia a zeleniny, nedostatok pravidelnej vytrvalostnej pohybovej aktivity, nadmerné užívanie alkoholu a neschopnosť „zdravého ventílovania“ stresu, napríklad relaxáciou či cvičením.

„Kód zdravého srdca tvorí päť čísel 0-30-5-120-80,“ vysvetľuje Alexander Klabník. „Prvé hovorí o nefajčení, druhé v sebe ukrýva polhodinu pohybu denne, tretie je normálna hladina cholesterolu a posledné dvojčíslo je optimálny tlak krvi.“

Lekári upozorňujú: Vedieť o prevencii nestačí, treba ju občas aj realizovať

Alexander Klabník: Problémom je, že všetci vedia, čo treba robiť, ale nikto to nerobí. Ide o takzvaný mojžišovský syndróm – aj desatero všetci poznajú, no aj tak ho všetci porušujú.



Každý mesiac pribudne v námestovskej kardiologickej ambulancii priemerne sedem pacientov s novým infarktom srdca.

STATISTIKA: ALEXANDER KLABNÍK

kód zdravého srdca

0-30-5-120-80



Infarkt najčastejšie postihuje ženy nad 55 rokov. Ale zriedkavo ho prekonajú ženy mladšie ako 55 rokov. Boli to vždy fajčiarky s predčasnou menopauzou. Muži s infarktom mladší ako 55 rokov častejšie fajčili, mali vysoký cholesterol, závažnú rodinnú anamnézu či erektilnú dysfunkciu.

STATISTIKA: ALEXANDER KLABNÍK

KDE JE CHYBA?

Zásadné zlepšenie dostupnosti a kvality kardiovaskulárnej medicíny nemožno dosiahnuť bez politickej podpory a ústretovosti zdravotných poisťovní. Vo vidieckych oblastiach je nedostatok špecialistov, chýbajú nielen kardiológovia. Výsledkom sú plné čakárne, dlhé čakanie na termín vyšetrenia. Lekár môže venovať jednému pacientovi pár minút, keďže denne vyšetří 20-30 ľudí.

Veľká časť pacientov zomiera na infarkt ešte pred príchodom do nemocnice. Po prepustení z nemocnice zomierajú na komplikácie, ktoré sa vyvinuli po prekonanom infarkte, napríklad na srdcové zlyhávanie.

Podľa registra SLOVAKS zomiera v nemocnici

vďaka modernej liečbe na infarkt menej pacientov – 12,1 percenta v roku 1998, 7,5 percenta v roku 2008. Úmrtnosť je však stále vyššia než európsky priemer, ktorý je 5,3 percenta. Jednou z najdôležitejších príčin tohto rozdielu je dlhý čas od vzniku príznakov infarktu do privolania odbornej pomoci, neochota pacientov užívať predpísanú liečbu, slabá motivácia pacientov k zodpovednosti o svoje zdravie.

Slovenskí pacienti sú rizikovejší, pretože viac fajčia, nezdravo sa stravujú, narastá počet osôb s diabetom a obezitou, a to aj v mladších vekových skupinách. Napriek tomu však nedostávajú intenzívnejšiu liečbu.

ALEXANDER KLABNÍK



Väčšina ľudí, ktorí prekonali infarkt, sú fajčiari.

ILUSTRÁČNÉ FOTO: VLADIMÍR ŠIMÍČEK