**Osm otázek, které vám pomohou odhalit nemoc srdce**

**Je velké pouze jako pěst, ale pohání** **krev do celého těla skrze cévy o celkové délce 100 000 km,1 což představuje dvě a půl délky obvodu zeměkoule. Zdravé lidské srdce bez přestání pracuje, i když my odpočíváme. I neúnavné pumpě života však mohou dojít síly.**

Hlavní funkcí našeho srdce je udržovat krevní oběh a zásobovat tak všechny naše orgány kyslíkem a živinami. Pokud onemocníme chronickým srdečním selháním, srdce nezvládá tuto úlohu plnit a orgány nejsou dostatečně prokrvené, což se projevuje řadou příznaků. Mezi ně se řadí dušnost, otoky nohou a kotníků, náhlý nárůst váhy, nadměrná únava, nechuť k jídlu, nadměrné bušení srdce a vyšší frekvence močení.2, 5 Vlivem pozvolného nástupu jsou právě takovéto signály srdce pro laika velmi těžko zaznamenatelné. Navíc si je často se srdcem vůbec nespojíme a řada z nás si je odůvodňuje jinak.3 Věk, kila navíc ani malá kondice za nimi ale rozhodně stát nemusí.

Zde je osm otázek, které vám mohou pomoci odhalit změny, které nenápadně vstupují do života, ať už vašeho, či vašich blízkých, a mohou souviset s chronickým srdečním selháním.

1. *Tobě nejsou kalhoty? Vždyť sis před měsícem kupoval/a nové!*
2. *Nemáš chuť k jídlu, ale přitom jsi během měsíce přibral/a několik kilo?*

Při rozvíjejícím se srdečním selhání není krevní oběh rovnoměrně udržován a krev se hromadí na nežádoucích místech, jako např. v dutině břišní.4 Narůstá tak objem břicha, dojde k náhlému přibírání na váze a k nepříjemnému tlaku, zhoršenému trávení a plynatosti.

1. *Máš zaříznuté lemy od ponožek, které ti přitom byly akorát?*
2. *Tebe tlačí boty? Přece ti nemohla vyrůst noha.*

Srdcem nepřepumpovaná krev se hromadí především v dolních částech těla, což má za následek otoky nohou a kotníků.2 Proto vám mohou být těsnější ponožky, ale dokonce i boty.

1. *Kolikrát v noci chodíš na toaletu?*

Srdce při chronickém srdečním selhání nezvládá rovnoměrně udržovat krevní oběh. Primárně zásobuje životně důležité orgány, proto mohou ostatní orgány v určitých momentech trpět nedostatkem.4 Snížené prokrvení ledvin může způsobit, že během dne nemáme potřebu močit tak často jako obvykle. Naopak v noci, když je organismus v klidu, se do ledvin dostane dostatek krve a ledviny začnou nadměrně pracovat. Nutkání k močení je tedy v noci větší.2

1. *Nedýchá se ti špatně (při klasické procházce, která běžně jindy nedělá problémy)?*
2. *Nemáš pod hlavou moc polštářů, to jsi nikdy nemíval/a?*

Srdeční selhání může způsobit, že se tekutiny hromadí i v plicích. Vázne tak výměna dýchacích plynů, protože je kapacita plicních sklípků snížena přítomnou tekutinou.4 To vede k pocitu dušnosti (dechové nedostatečnosti) při každodenních aktivitách, jako je běžná chůze nebo chůze do schodů. Poloha vleže může vyvolat větší dušnost, jelikož se tekutina rozlije do celých plic. Naopak, když se člověk trpící srdečním selháním posadí či si hlavu a záda vypodloží polštáři, pocítí úlevu.5

1. *Nejsi poslední dobou nějak více unavený/unavená?*

Při srdečním selhání srdce dodává krev životně důležitým orgánům na úkor svalů, takže se cítíme již po malé zátěži vyčerpaní a malátní.2

Ačkoliv je srdeční selhání chronický stav, lze ho účinně zvládat. Je pro to ale mimořádně důležité, aby byl člověk schopen rozpoznat jeho příznaky a včas navštívil lékaře. Ten následně zajistí, aby byla nemoc vhodně léčena a pečlivě kontrolována. Nepřehlížejte signály svého těla a neomlouvejte je věkem. Svoje příznaky si můžete zkontrolovat na [www.rukunasrdce.cz](http://www.rukunasrdce.cz). Najdete zde jednoduchý dotazník, který vám pomůže vyhodnotit závažnost příznaků. Můžete si ho vytisknout a prokonzultovat se svým lékařem. Nečekejte, až se objeví 8 důvodů, proč jít k lékaři, někdy stačí jen jeden. Protože pokud vaše srdce nebude dostatečně silné, nebudete mít dostatek síly ani vy.

Více informací o srdečním selhání včetně tipů, jak na život s tímto onemocněním, najdete na [www.rukunasrdce.cz](http://www.rukunasrdce.cz). Edukační projekt Ruku na srdce zaštiťuje Česká internistická společnost.

Zdroje:

1 "Fantastic Facts about the Human Body" 12 August 2008. HowStuffWorks.com. <https://health.howstuffworks.com/human-body/parts/facts-about-the-human-body.htm> Accessed May 2018

2 BHF website http://bit.ly/g1fOpW Accessed August 2013. AHA website [http://bit.ly/d54MDM Accessed August 2013](http://bit.ly/d54MDM%20Accessed%20August%202013)

3 STEM/MARK, Češi a srdeční selhání, duben 2017

4 IKEM.cz <https://www.ikem.cz/cs/srdecni-selhani/a-414/>, květen 2018

5 Ponikowski P, Voors AA, Anker SD et al. Authors/Task Force Members. 2016 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure: The Task Force for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure of the European Society of Cardiology (ESC) Developed with the special contribution of the Heart Failure Association (HFA) of the ESC. Eur Heart J 2016 Jul 14;37(27):2129–2200