**Pět signálů, že srdce není v pořádku1**

Naše srdce bije bez zastavení a odpočinku 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, a dokonce i ve chvíli, kdy odpočíváme, pracuje dál. Srdce je neúnavnou pumpou ženoucí krev a tím i nezbytný kyslík a živiny ke všem našim orgánům. Díky němu máme každý den sílu vstát a žít. Srdce však není stroj. I ono se může unavit a začít v pumpování krve zaostávat. V tu chvíli můžeme mít co do činění se srdečním selháním – zrádnou nemocí třetího tisíciletí. Jak ale poznáme, že našemu srdci dochází síla? Při těchto pěti signálech1 byste měli zbystřit:

**1. Nestačíte s dechem**

Na zadýchávání při sportu není nic zvláštního. Problém nastává ve chvíli, kdy se nám **dýchá namáhavě a ztěžka**, aniž bychom předváděli výkony olympijských sportovců. Dušnost totiž patří mezi hlavní příznaky srdečního selhání. Obtíže se mohou nejprve dostavit jen při větší námaze. Později se však začnou projevovat i při lehčí zátěži, třeba při úklidu nebo na procházce. Situace se může zhoršit natolik, že se zadýcháme i v klidu či při činnosti, která nám dříve nedělala sebemenší problémy. Pokud se **dušnost zhorší v noci, když si lehneme na záda, je nasnadě mít se na pozoru**.Ulevit nám může podložení zad několika polštáři. S tím bychom se ale neměli spokojit a měli bychom vyhledat lékaře.

**2. Otoky, které na cestování nesvedete**

Jedním ze signálů, že naše srdce nezvládá plnit svou funkci, jsou i **otoky nohou a kotníků**. Jen 28 % Čechů si tento problém spojuje se srdcem, dvě pětiny z nás jej přisuzují stáří.2 Nenechme se ale zmást, otoky mohou značit závažné onemocnění srdce. Dalším ze signálů je zvětšení objemu v oblasti břicha, způsobené hromaděním tekutiny, které může doprovázet nechutenství.

**3. Nevysvětlitelná únava a slabost**

Po celodenní zátěži anebo sportu jsme všichni unavení a potřebujeme dostatek spánku. Signálem, že něco není v pořádku, je ale **neustálá** **únava a vyčerpání**, což může poukazovat na srdeční selhání. Naše srdce rozvádí krev a tím i kyslík a důležité živiny do celého těla. V případě, že srdce zaostává, pumpuje krev přednostně do životně důležitých orgánů. Tím dochází k menšímu prokrvení našich svalů a my se cítíme malátní a unavení.

**4. Nadměrné bušení srdce i bez fyzické zátěže**

Komu z nás se někdy zběsile nerozbušilo srdce, když uviděl někoho, koho má rád? Co když ale nadměrně buší a my vůbec netušíme proč? Může se snažit dohnat zpomalené tempo způsobené srdečním selháním a začít enormně pumpovat krev, která se v těle nahromadila. My pak cítíme **bušení**, které neodpovídá prožívané situaci.

**5. Nárůst váhy i přes ztrátu chuti k jídlu**

V našem těle se v případě srdečního selhání začne hromadit krev i voda. Pozorovat můžeme znatelný **nárůst váhy** ve velmi krátkém čase (až dvě kila během jediného týdne). Zároveň však přebytečná tekutina může zapříčinit **ztrátu chuti k jídlu** a nevolnosti během jídla. Celých 97 % z nás si nechuť k jídlu se srdcem nespojí, i tímto způsobem ale může tělo volat o pozornost.2

Nepřehlížejte signály vašeho těla a zapomeňte na slova „to nic není, to vydržím“. Nečekejte, až napočítáte pět důvodů, proč jít k lékaři, někdy stačí jen jeden. Protože pokud vaše srdce nebude dostatečně silné, nebudete mít dostatek síly ani vy.

**Srdeční selhání**

Srdeční selhání je onemocnění, které postihuje až 200 tisíc Čechů.3 Během života se rozvine u jednoho z pěti a umírá na něj více lidí než na rakovinu.4 Hlavní funkcí našeho srdce je udržovat krevní oběh a zásobovat tak všechny naše orgány kyslíkem a živinami. Při srdečním selhání srdce nezvládá tuto úlohu plnit a orgány nejsou dostatečně prokrvené. Mezi příznaky se řadí dušnost, otoky nohou a kotníků, nárůst váhy, únava, nechuť k jídlu, nadměrné bušení srdce, vyšší frekvence močení.1 Když není silné vaše srdce, nebudete ani vy. Ruku na srdce, staráte se o něj? Mluvte se svým lékařem.

**Kontakt pro média: Markéta Hrabánková,** HAVAS PR PRAGUE**,** PR Manager, marketa.hrabankova@havaspr.com**,** mob.: + 420 702 213 341

Zdroje:

1 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

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

3 Špinar J et al. Summary of the 2016 ESC Guidelines on the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. Prepared by the Czech Society of Cardiology, Cor et Vasa 58(2016);e530–e568

4 Stewart S et al. More 'malignant' than cancer? Five-year survival following a first admission for heart failure. European Journal of Heart Failure. 2001;3:315–322

CZ1705650092/2017