**Otoky z horka a cestování?! Pozor, možná volá srdce o pomoc a s létem to nemá nic společného**

Praha 28. 6. 2018 **Jsou nepříjemné a neestetické; co hůře, mohou být známkou zdravotních problémů s dlouhodobými důsledky. Řeč je o otocích dolních končetin, břicha nebo dokonce plic. Právě ty jsou jedněmi z typických příznaků chronického srdečního selhání, kterým trpí minimálně 15 milionů Evropanů1 a do života vstoupí každému pátému nad 40 let.2 Zásadní rozdíl je v tom, zda jeho nástup člověk zaznamená, anebo nad příznaky mávne rukou a nechá potenciální zdravotní problém postupovat.**

Otok jako samotný není nemoc, vždy se jedná o příznak nějakého jiného problému. Vzniká nahromaděním většího množství tekutiny, které může dosáhnout až několika litrů. Důvodů je celá řada – od onemocnění ledvin či jater přes poúrazové stavy a špatně fungující štítnou žlázu až po problémy se žílami či lymfatickým systémem. Pouze 28 %3 lidí tuší, že otoky nohou mohou být i zásadním signálem, který vysílá nemocné srdce při srdečním selhání.

V případě chronického srdečního selhání jsou otoky jakýmsi obranným mechanismem našeho organismu. Jejich prostřednictvím se snaží vykompenzovat situaci, kdy srdce nezvládá plnit svou úlohu na 100 %.4 *„Při* *tomto onemocnění srdce dlouhodobě nedokáže vypumpovat dostatečné množství krve do oběhu. Oslabené srdce se snaží zachovat především funkci životně důležitých orgánů a k těm primárně soustřeďuje krevní zásobení. Krevní oběh není rovnoměrně udržován. V důsledku toho se krev hromadí na nežádoucích místech, kde se tvoří otoky. Ty se neomezují pouze na kotníky, ale i na celé nohy, okolí břicha i plíce,*“ říká prof. MUDr. Jindřich Špinar, CSc., FESC, z Interní kardiologické kliniky Fakultní nemocnice Brno.

**Nohy jako konve**

Zaříznutý lem ponožek a oteklé kotníky lidé často omlouvají dlouhým sezením či cestováním a letními teplotami. Boty, které nejdou obout? Ne, noha v dospělém věku přirozeně vyroste skutečně málokomu. Na vině však může být selhávající srdce, které nedokáže správně přečerpat krev a udržet veškerou tekutinu v oběhu.5 Gravitace je neomylná a tekutiny se začnou hromadit především v dolních končetinách, kde způsobují otoky začínající u kotníků.

**Otoky pasu a obezita nejsou to samé**

Pokud si lidé všimnou, že je jim oblečení v pase těsnější než dříve a váha v krátké době výrazně stoupla, nemusí to být jen proto, že si v poslední době ke kávě dopřávali druhý dezert. Zhoršující se srdeční selhání se projevuje i náhlým nárůstem hmotnosti a otokem pasu. Situaci má na svědomí hromadící se tekutina v dutině břišní.5 Může se tedy stát, že během jednoho týdne přiberete i více než dva kilogramy, ačkoli na jídlo nemáte pomyšlení. Nahromadění tekutiny v oblasti břicha může ovlivnit trávení, potlačit chuť k jídlu nebo dokonce vést k nevolnosti po něm. Ve všech těchto případech je třeba zpozornět, zejména pokud problémy přetrvávají několik týdnů, a navštívit lékaře.

**I plíce mohou otékat**

Při onemocnění srdečním selháním otékají kromě dolních končetin i plíce, což se projevuje dušností. Krev, kterou nemělo srdce sílu přepumpovat, se hromadí v plicním krevním řečišti a do plicních sklípků proniká tekutina, čímž vzniká tzv. otok plic.Prostor, který je v plicích určený vzduchu, je pak zaplněn touto tekutinou.4 Pacient začne pociťovat dušnost nejprve při námaze, později i při běžných činnostech a v rozvinutém stadiu nemoci i v klidu. Typickým příznakem je také dušnost vleže, která se zlepšuje, když se člověk posadí.5 V noci pak pomůže vypodložit záda polštáři.

**Není otok jako otok, myslete na srdce**

Mezi další příznaky srdečního selhání se kromě otoků řadí také únava způsobená špatným prokrvením svalů, nadměrné bušení srdce a vyšší frekvence močení.5 Když není silné vaše srdce, nebudete ani vy. Ruku na srdce, staráte se o něj dobře? Buďte sdílní ke svému lékaři, choďte na pravidelné prohlídky, a pokud už se léčíte, zajímejte se o svou léčbu i to, jak můžete ke svému léčení přispět. Nezapomínejte si také všímat zdravotního stavu svých blízkých.

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](http://www.interna-cz.eu/).

**Kontakt pro média:**

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

**Anna Růžičková**, HAVAS PR PRAGUE, PR Executive, anna.ruzickova@havaspr.com, mob.: + 420 736 514 852

Zdroje:

1 Mosterd A, Hoes AW. Clinical epidemiology of heart failure. Heart. 2007 Sep;93(9):1137–46

2 Go et al. Heart Disease and Stroke Statistics−−2014 Update: A Report From the American Heart Association, Circulation 2014; 4;129:e28–e292

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

4 IKEM.cz<https://www.ikem.cz/cs/srdecni-selhani/a-414/>, květen 2018 5 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)