TITULNÍ STRANA

1. Úvod

Kardiovaskulární onemocnění patří mezi nejčastější příčiny morbidity a mortality v Evropě. Přestože jsou typická zejména pro starší věkové skupiny, jejich rizikové faktory se začínají formovat již v mladém věku. Správná prevence může významně snížit výskyt těchto onemocnění v budoucnosti. Téma je aktuální nejen z hlediska medicíny, ale i veřejného zdraví.

Cílem práce je analyzovat úroveň znalostí o prevenci kardiovaskulárních onemocnění u mladé dospělé populace a poukázat na možnosti zlepšení edukace.

2. Teoretická část

2.1 Kardiovaskulární systém – stručná charakteristika

Oběhový systém zajišťuje transport kyslíku, živin a odpadních látek. Srdce jako centrální pumpa pracuje nepřetržitě a jeho činnost je regulována nervovým a hormonálním systémem. Cévy tvoří síť, která umožňuje distribuci krve do celého těla.

2.2 Kardiovaskulární onemocnění

Mezi nejčastější patří ischemická choroba srdeční, hypertenze a ateroskleróza. Rizikové faktory zahrnují genetickou predispozici, kouření, nadměrnou konzumaci alkoholu, nedostatek pohybu a nezdravou stravu.

2.3 Prevence kardiovaskulárních onemocnění

Primární prevence spočívá v podpoře zdravého životního stylu – vyvážené stravy, pravidelného pohybu a omezení rizikových návyků. Sekundární prevence zahrnuje screeningové programy, měření krevního tlaku a hladiny cholesterolu. Zdravotníci hrají klíčovou roli v edukaci a motivaci populace.

3. Praktická část

3.1 Cíl praktické části

Cílem je zjistit, jaké znalosti mají studenti vysoké školy o prevenci kardiovaskulárních onemocnění a zda sami dodržují zásady zdravého životního stylu.

3.2 Metodika

Výzkum proběhl formou anonymního dotazníku mezi 100 studenty ve věku 19–25 let. Dotazník obsahoval 15 otázek zaměřených na znalosti rizikových faktorů, osobní návyky a postoje k prevenci. Data byla zpracována do tabulek a grafů.

3.3 Výsledky

Z výsledků vyplynulo, že 72 % studentů zná základní rizikové faktory, ale pouze 38 % pravidelně sportuje. Kouření uvedlo 21 % respondentů, zatímco 65 % přiznalo nepravidelnou konzumaci ovoce a zeleniny. Pouze 15 % studentů si nechává pravidelně měřit krevní tlak.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Diagnóza** | **Typické příznaky** | **EKG nález** | **Léčba (základní)** |
| Infarkt myokardu | Bolest na hrudi, dušnost, pocení | ST elevace, Q vlny | PCI, ASA, heparin, beta-blokátor |
| Angina pectoris stabilní | Bolest při námaze, úleva v klidu | ST deprese při zátěži | Nitráty, ASA, statiny, beta-blokátor |
| Fibrilace síní | Palpitace, nepravidelný tep | Nepravidelný rytmus, chybí P | Antikoagulace, beta-blokátor, el. kardioverze |
| Srdeční selhání (levostranné) | Dušnost, únava, otoky dolních končetin | Tachykardie, známky hypertrofie | ACEi, diuretika, beta-blokátor |
| Hypertenze | Často asymptomatická, bolest hlavy | LV hypertrofie | ACEi, blokátory Ca kanálů, diuretika |

3.4 Diskuse

Výsledky ukazují, že povědomí o prevenci je relativně vysoké, ale praktické dodržování zásad zdravého životního stylu je nedostatečné. Ve srovnání s literaturou lze konstatovat, že mladí lidé často podceňují dlouhodobé dopady svých návyků. Omezením výzkumu je malý vzorek a zaměření pouze na jednu univerzitu.

4. Závěr

Práce potvrdila, že studenti mají základní znalosti o prevenci kardiovaskulárních onemocnění, avšak jejich praktické chování neodpovídá doporučením odborníků. Je vhodné posílit edukační programy zaměřené na mladou populaci, zejména v oblasti výživy a pravidelného pohybu.

5. Seznam literatury

P. Novák, Kardiologie pro praxi, ISBN: 978-87-28465-6-3, 4. vydání, 2020.

J. Smith, Cardiovascular Prevention in Young Adults, ISBN: 123-45-67891-2-3, 2. vydání 2019.

[Národní kardiovaskulární plán ČR na období 2025 – 2035 – Ministerstvo zdravotnictví](https://mzd.gov.cz/narodni-kardiovaskularni-plan-cr-na-obdobi-2025-2035/)