# Srdeční procházkové trasy míří do regionů, začíná se v Olomouci

Olomouc, Hradec Králové, Plzeň 3. 9. 2020 **Kardiovaskulární choroby patří mezi onemocnění, u kterých je spolupráce pacienta a lékaře zcela klíčová. U chronického srdečního selhání, které se rozvíjí u každého pátého nad 40 let,[[1]](#footnote-1),[[2]](#footnote-2) to platí obzvláště. Důležitá je totiž nejen samotná léčba, ale také režimová opatření, která mají pacienti dodržovat. Pacienti tak mají částečně úspěšnost léčby ve svých rukou. Mezi režimová opatření patří mimo jiné i pravidelný pohyb, jehož vhodnou intenzitu je vždy nutné konzultovat s lékařem.[[3]](#footnote-3) Z tohoto důvodu v letošním roce vzniknou další tři Srdeční procházkové trasy speciálně určené pacientům se srdečním selháním, využít je může ale samozřejmě kdokoli, kdo chce přispět svému zdraví. Na první pražskou Srdeční procházkovou trasu letos naváže Srdeční procházková trasa v Olomouci, která se otevře v pátek 11. 9. 2020, v tento den u ní bude také od 9.00 do 12.00 hod. Fakultní nemocnice Olomouc pořádat svůj tradiční Pacientský den, posléze přibude trasa v Hradci Králové a v Plzni.**

Srdce při srdečním selhání nezvládá rozvádět dostatek krve po těle. Pacient se tak potýká s celou řadou projevů tohoto onemocnění.3 Ty však lze pomocí vhodně nastavené léčby a se správným přístupem k režimovým opatřením zvládat. Jedním z těchto opatření a nedílnou součástí léčby je pravidelný pohyb, na což právě Srdeční procházkové trasy upozorňují. Na každé z tras návštěvníci potkají oranžové značení a také edukační oranžové židle s oteklými kotníky, které poukazují na jeden z příznaků onemocnění, a to oteklé dolní končetiny.3 Ačkoli budou tyto židle po čase odinstalovány, trasy jako takové budou dostupné i nadále, zájemci najdou jejich přesné mapky na [www.rukunasrdce.cz](http://www.rukunasrdce.cz).

**Srdeční procházková trasa v Olomouci a Pacientský den FNOL 11. 9. 2020**

Jako první bude nově instalována Srdeční procházková trasa v pátek 11. 9. v olomouckých Smetanových sadech. Procházka začíná za pavilonem „A“ Výstaviště Flora, kam přijdete z ulice Zamenhofova. Na začátek procházky příchozí upozorní oranžová edukativní židle i informační tabule. Symboly Ruku na srdce spolu s dalšími židlemi ukáží správný směr procházky. Okruh je dlouhý přibližně 500 m, proto jej zdatnější mohou v rámci pravidelné procházky zopakovat hned třikrát a strávit tak pohybem v přírodě zhruba 30 minut. Trasa bude židlemi značena od pátku 11. 9. 2020 do 12. 10. 2020. V pátek 11. 9. pořádá u startu trasy Fakultní nemocnice Olomouc také svůj tradiční Pacientský den. *„Rád bych pozval na Pacientský den, který jsme nachystali na pátek 11. 9. od 9.00 do 12.00 hod. Příchozí se zde dozvědí zajímavé informace o zdraví srdce, o chronickém srdečním selhání, budou moci konzultovat na čerstvém vzduchu s kardiology z Fakultní nemocnice Olomouc a kromě Srdeční procházkové trasy si vyzkoušejí i cvičení pro zdraví jejich srdce,“* zve prof. MUDr. Miloš Táborský, CSc., FESC, FACC, MBA, přednosta I. Interní kliniky kardiologické Fakultní nemocnice Olomouc. Záštitu nad akcí v Olomouci převzali hejtman Olomouckého kraje Ladislav Okleštěk, primátor statutárního města Olomouce Mgr. Miroslav Žbánek, MPA, a Fakultní nemocnice Olomouc.

**Proč jsou chůze a režimová opatření tak důležité**

*„Aktivita pacienta je při léčbě chronického srdečního selhání, s nímž mohou pacienti žít i desítky let kvalitní život, stěžejní. Mezi režimová opatření se řadí zdravá strava, omezení soli, absence kouření a alkoholu, regulovaný příjem tekutin, odpočinek, snížení váhy, sledování svého stavu i pravidelný pohyb. Právě pravidelné procházky jsou typem přirozeného pohybu, který může významně přispívat ke zdraví srdce, a my na naše pacienty apelujeme, aby si jej dopřávali,“* vysvětluje prof. MUDr. Miloš Táborský, CSc., FESC, FACC, MBA. Vyznačená Srdeční procházková trasa může také pacientům pomoci k pravidelnému sledování jejich kondice. Pokud pacient, který využívá trasu k procházkám pravidelně a nikdy mu nedělala problém, začne mít náhle potíž s jejím zvládnutím, a to například tak, že se nadměrně zadýchává a je unavený, ačkoli se tyto obtíže při jiných pravidelných procházkách dosud nedostavovaly, může mu tím tělo naznačovat, že se na jeho zdravotním stavu něco změnilo a je třeba se obrátit na ošetřujícího lékaře. Před každou procházkou se vždy ujistěte, že se cítíte dobře.

**Jste to vy, na kom závisí vaše zdraví**

Chronické srdeční selhání je závažné onemocnění, se kterým však lze žít plnohodnotný život. Pacient by měl svůj stav vždy konzultovat s lékařem, ptát se na všechny možnosti léčby, dodržovat doporučenou léčbu a stejně aktivně i doporučená režimová opatření. Srdeční procházkové trasy mohou být ideální připomínkou toho, jak může být příjemné a snadné režimová opatření do svého života zařadit. Více informací i tipů, jak na život se srdečním selháním, najdete na [www.rukunasrdce.cz](http://www.rukunasrdce.cz). Vaše zdraví je vaše zodpovědnost.

**Kontakt pro média:**

Markéta Stillerová, PR Director, Havas, 702 213 341, [marketa.stillerova@havaspr.com](mailto:marketa.stillerova@havaspr.com)

Kristýna Hudeová, PR Manager, Havas, 727 818 975, [kristyna.hudeova@havaspr.com](mailto:kristyna.hudeova@havaspr.com)

1. Go et al. Heart Disease and Stroke Statistics – 2014 Update: A Report From the American Heart Association, Circulation 2014; 4; 129: e28–e292. [↑](#footnote-ref-1)
2. Lloyd-Jones DM et al. Lifetime risk for developing congestive heart failure: the Framingham Heart Study. Circulation 2002; 106: 3068–72. [↑](#footnote-ref-2)
3. Bednář, F. Chronické srdeční selhání. Novartis, Praha 2018. [↑](#footnote-ref-3)