**Srdeční procházková trasa vede nově Ostravou**

Ostrava 13. 9. 2021 – **Srdeční selhání zasáhne do života každého pátého člověka staršího 40 let.1,2 Důležitou roli při léčbě tohoto onemocnění hrají pravidelné návštěvy lékaře spolu
s dodržováním režimových opatření.3 Jedním z nich je pravidelný pohyb, ke kterému vybízejí již třetím rokem Srdeční procházkové trasy, každoročně instalované v českých městech. Novou trasu mohou letos navštívit nejen pacienti s chronickým srdečním selháním právě v Ostravě. Ta bude pro veřejnost připravena už od poloviny září, týden před Světovým dnem srdce. Mapy všech Srdečních procházkových tras jsou umístěny na webu** [www.rukunasrdce.cz](https://www.rukunasrdce.cz/prochazkove-trasy/prochazkova-trasa-ostrava/).

Srdeční selhání sužuje v České republice téměř 300 tisíc lidí.4Ještě před deseti lety bylo toto číslo odhadováno na 200 tisíc.1 „*Nárůst tohoto onemocnění je dlouhodobým trendem, spojeným se špatnou životosprávou a nedostatkem pohybu u české populace. Nyní je navíc umocněný situací spojenou s pandemií covidu-19, kdy vzrostlo množství lidí, kteří se bojí cesty k lékaři a tím ohrožují své zdraví. Mnoho z nich také zanedbávalo pravidelný pohyb, který je klíčový při prevenci i léčbě srdečního selhání*,“říká MUDr. Zdeněk Matušek z Nemocnice Třinec a kardiologické a interní ambulance v Orlové*.* Onemocnění srdce a cév souvisí s každým druhým úmrtím v České republice*.* Významným rizikovým faktorem je i často podceňovaný vysoký cholesterol, jehož hladinu je třeba si pravidelně hlídat.5

Srdeční procházkové trasy mají letos i určité ambice navíc – pomoci lidem znovu si zvyknout na pravidelný pohyb. Zároveň chtějí lidem připomenout, že prohlídky u lékaře by již neměli odkládat.

**Srdeční procházková trasa v Ostravě a kam se na ni vydat**

Srdeční procházková trasa v Ostravě vznikla pod patronátem kardiologa MUDr. Zdeňka Matuška. Vyznačena je v oblíbených Komenského sadech, a to od 19. 9. ­do 15. 10. 2021. Návštěvníci ji poznají podle oranžových srdíček na chodníku a dvou oranžových židlí s „oteklými kotníky“, které upozorňují na jeden z typických příznaků srdečního selhání
a zároveň vybízejí k odpočinku v rámci procházky.

Start i cíl srdeční procházkové trasy je plánován z ulice Sadová. Okruh je dlouhý necelé tři kilometry, což vychází přibližně na 40 minut vycházkové chůze. Délka i terén trasy jsou zvoleny na základě doporučení odborníků z kardiologických oddělení.

**Ruku na srdce, děláte toho pro své zdraví dost?**

Chronické srdeční selhání je vážné onemocnění, je však možné s ním prožít plnohodnotný život. Důležité je navštěvovat lékaře a dodržovat režimová opatření: odpočinek, zdravá strava a s ní související abstinence alkoholu a kouření, sledování svého stavu a pravidelný pohyb.6 Srdeční procházkové trasy si návštěvníci mohou „naordinovat“ každý den a přispět tak ke zdraví svého srdce. Více informací a tipů, jak zvládat život se srdečním selháním, najdete na [www.rukunasrdce.cz](http://www.rukunasrdce.cz).

**Kontakt pro média:**

Lucie Strnadová, PR Director, Havas, 724 639 097, lucie.strnadova@havas.com

Petr Kubíček, PR Manager, Havas, 602 388 970, petr.kubicek@havaspr.com

**Zdroje**

1. 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
2. AMBROSY, PA et al. The Global Health and Economic Burden of Hospitalizations for Heart Failure. Lessons Learned From Hospitalized Heart Failure Registries. *J Am Coll Cardiol*. 2014; 63: 1123–1133.
3. BEDNÁŘ, F. *Chronické srdeční selhání*. Novartis, Praha 2018.
4. Všeobecná fakultní nemocnice v Praze. *Téměř 300 tisíc lidí v Česku trpí srdečním selháním* [online]. 25. 1. 2021 [cit. 24. 8. 2021]. Dostupné z: https://www.vfn.cz/wp-content/uploads/2021/03/TZ\_Temer\_300\_tisic\_lidi\_v\_Cesku\_trpi\_srdecnim\_selhanim.pdf.

State of Health in the EU. *Česká republika: zdravotní profil země 2017* [online]. [Cit. 27. 4. 2021]. Dostupné z: https://ec.europa.eu/health/

ŠPINAR, J. et al. Souhrn Doporučených postupů ESC pro diagnostiku a léčbu akutního a chronického srdečního selhání z roku 2016. Připraven Českou kardiologickou společností. *Cor et Vasa* 2016; 58: e597–e637.