

Nemoci srdce a cév jsou v České republice nejčastějším onemocněním. Mají za následek také nejvíce úmrtí, každý rok na ně umírá v ČR okolo 50 tisíc pacientů. Z toho je 85 % úmrtí způsobeno infarktem nebo cévní mozkovou příhodou a 38 % všech obětí jsou lidé mladší 70 let. Rozhodně se tedy nevyplácí péči v této oblasti zanedbávat ani při současném tématu číslo jedna, kterou je pandemie covid-19.

„Pacienti s onemocněním srdce a cév jsou velmi rizikovou skupinou ohroženou pandemií koronaviru. Hrozí jim totiž komplikovanější průběh než u zdravé populace. Samozřejmě záleží na rozsahu onemocnění. Navíc je třeba vidět fakt, že kardiak trpí velmi často několika onemocněními současně. Vedle aterosklerózy, zánětlivého ukládání tukových plátů do stěny cév, to může být například cukrovka, zvýšený cholesterol nebo zvýšený tlak. Nebo jak často říkáme trpí metabolickým syndromem, který výše uvedená onemocnění sdružuje,“ říká prof. MUDr. Miroslav Souček, CSc.

Následující základní doporučení by měla snížit riziko nákazy a zároveň zabránit dalšímu zhoršení kardiovaskulárního onemocnění. Jejich dodržování je určité zdraví přínosné nejen u kardiaků.

1. Pravidlo 3R

I při přísném respektování protiepidemických opatření není úplně vždy možné se nákaze vyhnout. Nicméně dodržování pravidla 3R (Rouška, mytí Rukou a Rozestupy) by pro mělo být každodenní samozřejmostí všech občanů. Noste proto vždy při sobě malou dezinfekci, náhradní roušku a ruce si myjte teplou vodou alespoň 20 vteřin.

2. Chodte aspoň hodinu denně

inzerce

3. Hlídejte to, co jíte

4. Omezte nakupování

5. Zdržte se sociálních kontaktů

6. Sledujte opatření

7. Nestresujte se

Stres a panika srdci nesvědčí. Sledujte zprávy, ale zároveň nevěnujte veškerý čas monitorování každé nové informace o protipatřeních. Nadměrný strach z nákazy může u chronicky nemocných zhoršit psychickou situaci a nepřímo tak ovlivnit jejich onemocnění. Když si uvědomíme, že srdeční příhody se vyskytují častěji třeba i při mistrovství světa ve fotbale, nepřekvapil by nás nárůst těchto onemocnění ani v době pandemie.

8. Užívejte svědomitě předepsané léky

„V případě, že vám léky dojdou, kontaktujte telefonicky svého lékaře. Recept vám v dnešní době může být poslán i formou SMS. Jistě najdete někoho, kdo léky v lékárně bude schopen vyzvednout. Svě léky užívejte pravidelně, dle doporučení lékaře. Zároveň zůstaňte se svým ošetřujícím lékařem v kontaktu. Právě nyní, v době omezené preventivní lékařské péče, je to, jak se ke svému zdraví a léčbě stavíte, nadmíru důležité pro vaše zdraví. V případě náhlého zhoršení vašeho zdravotního stavu jej neprodleňte kontaktujte,“ uzavírá doporučení prof. MUDr. Miroslav Souček, CSc.

Více informací o zdravém životním stylu lidí se srdečním onemocněním se dozvíte na www.srdcevlave.cz



21.50 kriminální film

Alibi na vodě

- 6.00** Zajímavosti z regionů
- 6.30** Syn
Povídka z cyklu Bakaláři 1979.
- 6.45** Příklady táhnou **čb**
Česká veselohra o převýchově staré dámy (1939).
- 8.15** Úsměvy Vladimíra Svitáčka
Vzpomínka na výrazného režiséra, scenáristu a herce, který se narodil před 100 lety (2002).
- 8.55** Polopatě
Moderní hobby magazín Filipa Čapky.
- 9.45** Kalendárium
Zajímavá výročí týdne
- 10.00** Toulavá kamera
Mozaika z regionů
- 10.30** Objektiv
Magazín zahraničních zajímavostí.
- 11.05** Život na zámku
Klíční kost
Oblíbený rodinný seriál České televize
- 12.00** Otázky Václava Moravce
Témata, o kterých se začne mluvit.
- 13.00** Zprávy
- 13.05** Bronzová koruna
Romantická pohádka o zrádné síle moci a nepremozitelné síle lásky (1997).
- 14.05** Koho ofoukne větríček
Když princeznu větríček ofoukne, je to nemilé. Ale když jí ženicha ofoukne, je to vážné! (1990).
- 14.50** Dvanáct měsíků
Pohádka o hodné Maruše, zlé maceše a dvanácti kouzelných bratřích (1992)
- 15.20** Zlá krev (3/7)
Osudy rodin Bornů, Nedobylů i Pecoldů pokračují (1986).
- 16.30** To byla svatba, strýčku
Miloš Kopecký jako okouzlivý záletník v dalším příběhu volného cyklu oblíbených hudebních komedií (1976).
- 17.25** Pošta pro tebe
Oslavte s námi 500. díl Pošty pro tebe krátkou rekapitulací uplynulých šestnácti let a nahlédnutím do nevědných životů Anny a Františka.
- 18.25** Co naše babičky uměly a na co my jsme zapomněli
Bylinami proti virům
- 18.55** Události za okamžik a počasí
- 19.00** Události
- 19.52** Branky, body, vteřiny
- 20.05** Losování Sportky a Šance
- 20.10** Zločiny Velké Prahy (4/10)
Nedohraná etuda
Televizní premiéra kriminálního seriálu.
- 21.20** 168 hodin
Události týdne s Norou Fridrichovou
- 21.49** Výsledky losování Šťastných 10
- 21.50** Alibi na vodě **čb**
Kriminální Téma opět řeší případ záhadné vraždy, tentokrát v prostředí filmářů a manekýnek (1965).
- 23.30** Případy detektiva Murdocha XIII
Noční ptáci
Nová řada britsko-kanadské kriminální série (2019).
- 0.20** Banánové rybičky
- 0.50** Na forbině TM
- 1.30** 13. komnata L. Brabce
- 1.55** Sváteční slovo dominikána Benedikta Mohelníka
- 2.05** Žiješ jenom 2x
- 2.30** Hobby naší doby
- 3.00** Zkus mít vkus
- 3.20** Chalupa je hra
- 3.45** Zahrada je hra
- 4.10** Bydlení je hra
- 4.35** Pod pokličkou
- 5.00** Tuňák je prostě tuňák
- 5.30** Zajímavosti z regionů



Optika-LOS

Tel.: 222 580 945,
774 767 727
Fax: (+420) 222 580 945
Email: optikalos@seznam.cz

www.optikalos.cz

Želivského 33, Praha 3, 130 00



Nabízíme Vám:

- **Brýlové obruby**
- **Brýlové čočky**
- **Sluneční a sportovní brýle**
- **Doplňky k brýlím**
- **Opravy a údržba**
- **Kontaktní čočky**
- **Měření zraku**
- **Poradenství**



Pondělí - Čtvrtek:
9:00 - 18:00
Pátek:
9:00 - 17:00
Sobota, Neděle:
Zavřeno

Do 28.2.2021 akce na multifokální brýlová skla -30 %

Platba: hotově, kartou, poukázkami Sodexo, Edenred, Chèque Déjeuner.

Navštivte nás ... a uvidíte

