**Dodržování předepsané léčby a správná životospráva: klíč pro úspěšnou léčbu kardiovaskulárních onemocnění**

**Praha 7. září 2020** - **Zásadní pro léčbu kardiovaskulárních onemocnění je včasné zahájení léčby vysokého krevního tlaku a cholesterolu, dodržování pokynů lékaře a správné užívání léků.**

**Od devadesátých let klesá v České republice obecně úmrtnost, výrazně se prodlužuje doba dožití u mužů i žen. Nejvyšší měrou se na tom podílí snižování úmrtnosti na kardiovaskulární onemocnění. Za poslední dvě desetiletí klesla předčasná úmrtnost na nemoci oběhové soustavy asi o 60 %. Svou roli hraje změna životního stylu, ale především úspěchy v léčbě akutních kardiovaskulárních příhod (zejména infarktů myokardu) a inovativní farmakologie. Přes tento fakt, i loni nejvíce Čechů zemřelo na nemoci oběhové soustavy. Podlehlo jim více jak 40 % zemřelých.**

Je především důležité vzniku kardiovaskulárních nemocí předcházet. Rizikové faktory kardiovaskulárních nemocí jsou známé: kouření, vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, zvýšená hladina glukózy v krvi, nadváha a tělesná neaktivita. Česká republika patří ke státům s nejvyššími hladinami cholesterolu a nejvyšším výskytem kouření.

„V uplynulých dvaceti letech se výrazně zlepšily možnosti prevence a léčby onemocnění srdce. Zásadní roli má způsob léčby akutního infarktu myokardu a na něj navazující farmakoterapie,“ říká profesor MUDr. Richard Češka, CSc. z 3. interní kliniky 1. LF UK a VFN. „Známe rizikové faktory chorob srdce a cév, důležitá je ovšem prevence. Ať už v podobě opatření, která by měli dodržovat mladí i staří (hýbat se, zdravě jíst, nekouřit), tak v podobě farmakologické prevence pro ty, kteří mají významné rizikové faktory, nebo už onemocněli. Medicína sice prodlužuje lidský věk, ale přibývá let prožitých s diagnózou. Kardiovaskulární potíže se projevují u čím dál mladších ročníků. Prevence jediná dokáže odsunout samotný vznik onemocnění. Obzvláště obezřetní by měli být ti pacienti, kteří již potíže s kardiovaskulárním systémem mají nebo měli. Právě u nich je riziko rozvoje vážných komplikací velmi vysoké,“ pokračuje prof. MUDr. Richard Češka.

**Dodržování předepsané léčby a správná životospráva jsou klíčové pro úspěšnou léčbu kardiovaskulárních onemocnění**

Nejvýznamnějšími rizikovými faktory kardiovaskulárních onemocnění jsou vysoká hladina LDL cholesterolu a vysoký krevní tlak, přesto více než 40 % pacientů podle průzkumu zapomíná brát léky právě na tato onemocnění. LDL cholesterol urychluje proces aterosklerózy a tím i rozvoj kardiovaskulárních onemocnění. Míru ohrožení, a tedy i správnou hodnotu LDL cholesterolu, určí vždy lékař. Pokud lékař předepíše léky na snížení hladiny cholesterolu, měl by je pacient brát přesně dle jeho doporučení. Jedině tak budou mít patřičný efekt. Snížení vysokého krevního tlaku vede ke snížení rizika kardiovaskulárních příhod až o 20 % a  celkové úmrtnosti o 13 %. V České republice pouze 30 % mužů a 37 % žen dosahuje optimálních hodnot krevního tlaku. Abychom mohli vysoký krevní tlak dobře léčit, musíme mít o jeho hodnotě přehled.

Snížení cholesterolu vede ke snížení rizika závažných kardiovaskulárních příhod jako je infarkt myokardu či cévní mozkové příhody dokonce o 36 %.

Velice častou situací v klinické praxi je současný výskyt vysokého krevního tlaku a vysokého cholesterolu. Tento fakt potvrdily i výsledky studie specializovaného pracoviště pražského IKEM, které prokázaly přítomnost vysokého cholesterolu v krvi u 94,7 % mužů a u 93,7 % žen trpících hypertenzí Valná většina z téměř 2 milionů pacientů s vysokým krevním tlakem v České republice má zároveň vysoký cholesterol.

Zásadní pro léčbu kardiovaskulárních onemocnění je včasné zahájení léčby vysokého krevního tlaku a cholesterolu, dodržování pokynů lékaře a správné užívání léků. Více než polovina pacientů, zejména starších, by podle průzkumu ocenila, kdyby mohla užívat méně léků. Lékaři již dnes mohou předepsat takové léky, které v sobě kombinují více účinných látek. Takzvané *fixní kombinace* léků významně snížily rizika kardiovaskulárních příhod v prvním roce léčby o 21 %. Ještě významnější byl vliv fixních kombinací u osob, které již některým kardiovaskulárním onemocněním trpí, tam došlo ke snížení kardiovaskulárního rizika o 56 %. Nedílnou součástí léčby onemocnění srdce a cév jsou vždy změny životního stylu a stravy.

Více informací na [www.srdcevhlave.cz](http://www.srdcevhlave.cz)