



VÁŠ PARTNER
V KARDIOLOGII

Kardiolog bez infarktu?

doc. PhDr. Dr. phil. Laura Janáčková, CSc.



Kardiolog bez infarktu ?

Doc. PhDr. Dr.phil. Laura Janáčková, CSc.

Kritéria prevence IM u kardiologa

osobní

S port

O ddych

S pánek

sociální

S tarostmi nezatěžovat

O bdiv stále

S sex, kdy se zachce

Sport

18 prospektivních studií, 459 833 účastníků(m, ž)

Chůze je spojena s nižším rizikem CVD a úmrtnosti

Důležitější než délka je rychlost chůze

Přínos přibližně 3 hod. chůze mírným tempem za týden bez rozdílu zda m či ž

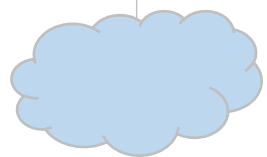
Hamer, M., Chida, Y., : Walking and primary prevention: a meta-analysis of prospective Cohort studies., British Medical Journal, 4, 42, 2007

Rizikové chování k IM

- Nedostatečná fyzická aktivita
- Sedavé zaměstnání
- Stres/ napětí – nedostatečné sportovní vybití



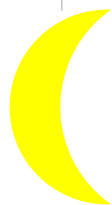
Oddych



Rizikové chování k IM

- Nadměrná snaha o úspěch
- Agresivita (potlačovaná)
- Časová tíseň
- Zrychlení obvyklých aktivit
- Neklid
- Zvýšená bdělost
- Explosivní řeč
- Napětí obličejových svalů
- Snížené porozumění

Spánek



Práce v týdnu 61 hodin a > a spánek 5 hodin denně a < = 2-3 X vyšší riziko IM

Smrt z přepracování – Karóši

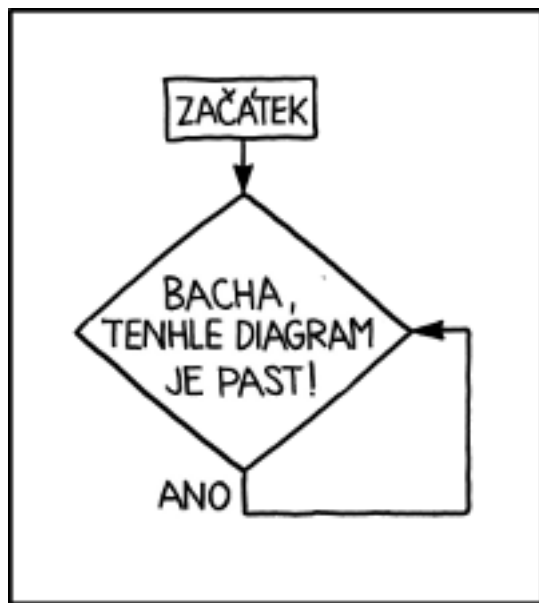
Liu, Y., Tanaka, H. : Overtime work, insufficient sleep, and risk of non-fatal acute myocardial infarction in Japanese men, *Occup Environ Med.*, 6, 2002

Rizikové chování k IM

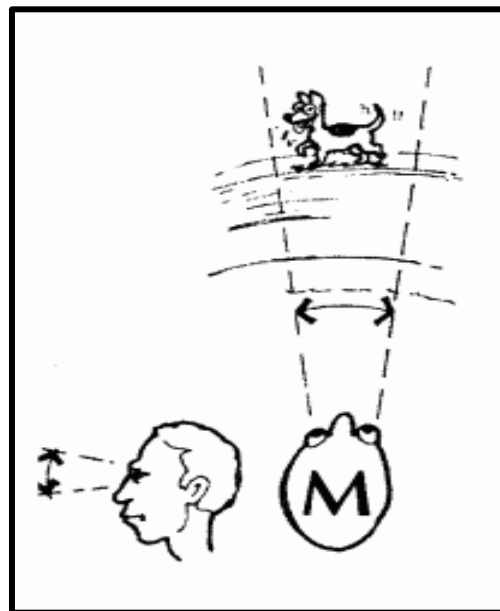
- Změny cirkadiánního schématu
- Pozdější usínání a vstávání
- Směnný, nepravidelný režim
- Více rušivých vlivů v okolí
- Neklidný, akční (workoholický) životní styl
- Poruchy spánku
- Závislosti na stimulačně působících látkách a alkoholu

Starostmi nezatěžovat

binární myšlení



tunelové vidění

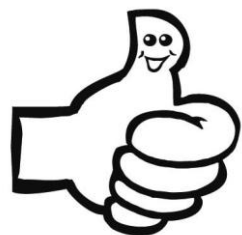


Obdiv stále

na pracovišti

doma

ó



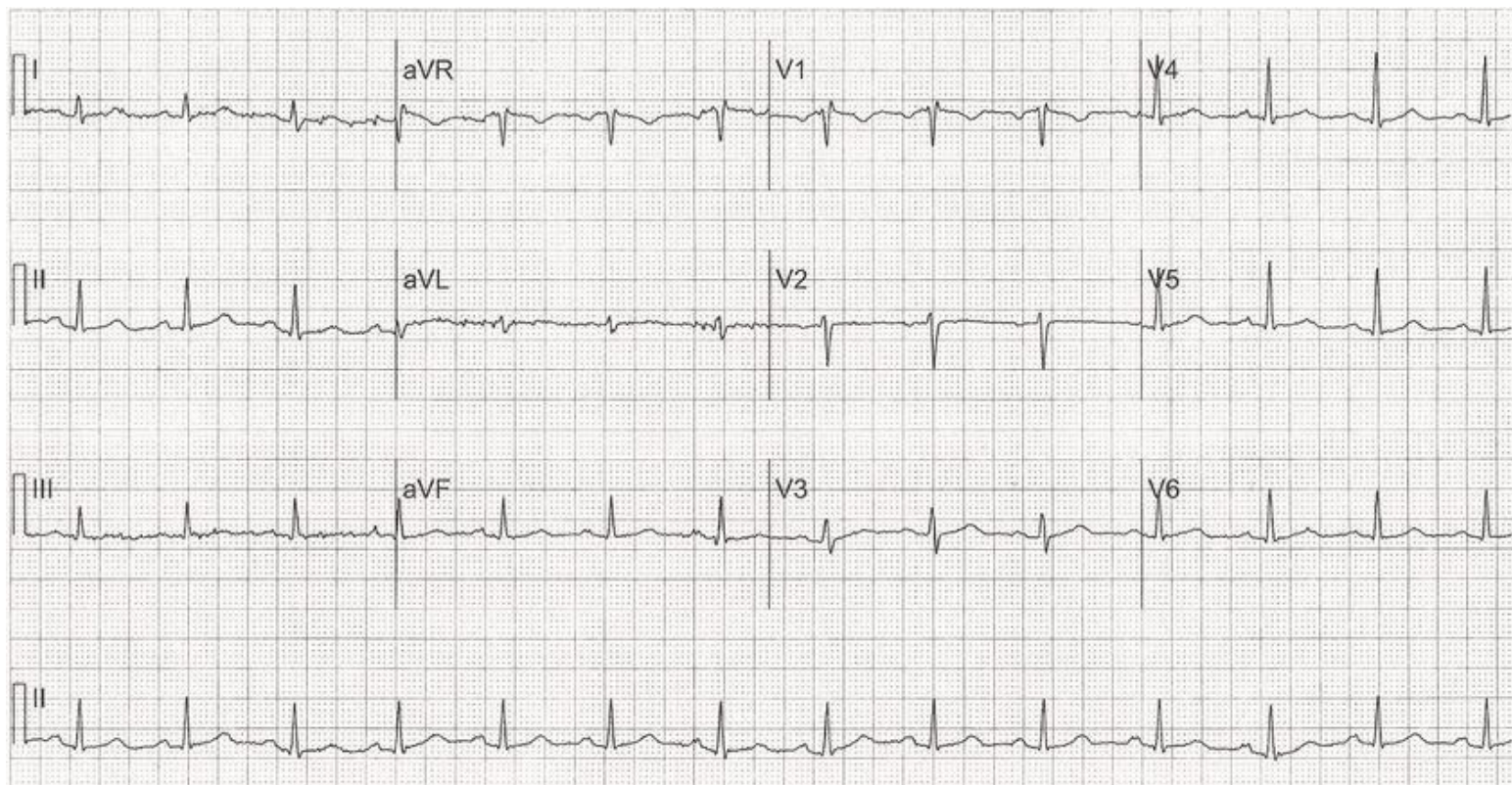
Sex, kdy se zachce

Pravidelná sexuální aktivita je preventivním faktorem IM
Nízká četnost sexuální aktivity (1 x měsíčně a < při porovnání s aktivitou 2 x týdně) je spojena se zvýšeným rizikem CVD (poměr 1,45, 95 % interval 1,04 až 2,01).

Hall, S., Shackelton, R., Rosen, R., Araujo, A : Sexual activity, erectile dysfunction, and incident cardiovascular events. Am: J Cardiol., 1, 15, 2010

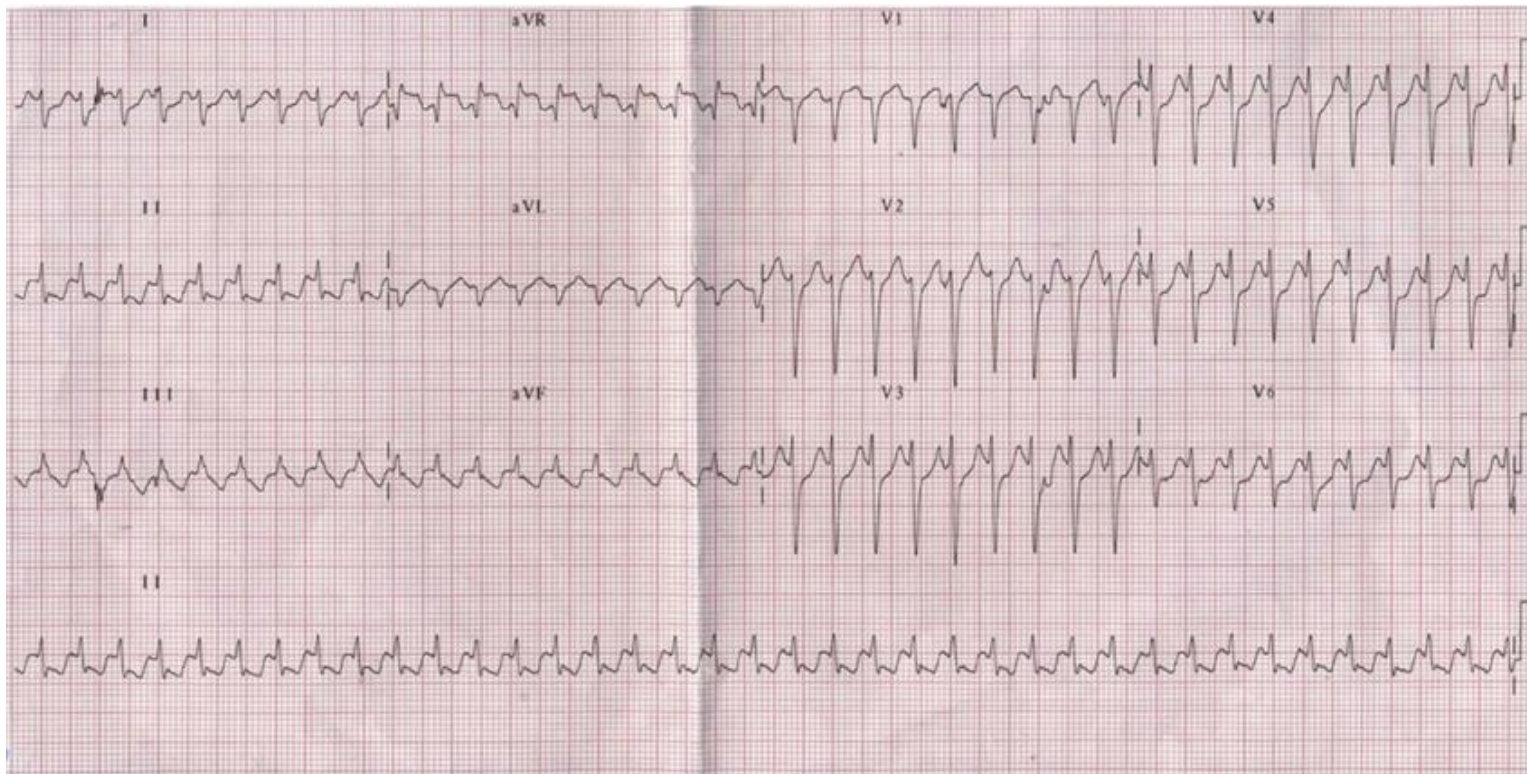


EKG - sex s MA



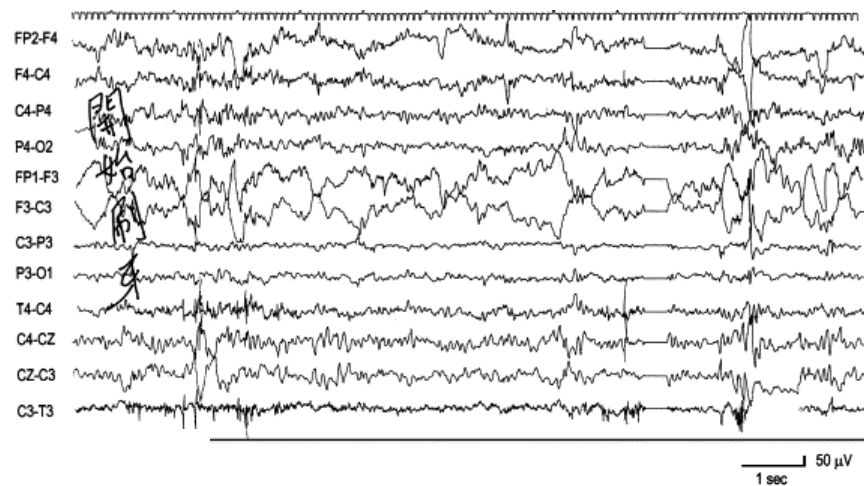
Klidné normální EKG

EKG – sex s MI

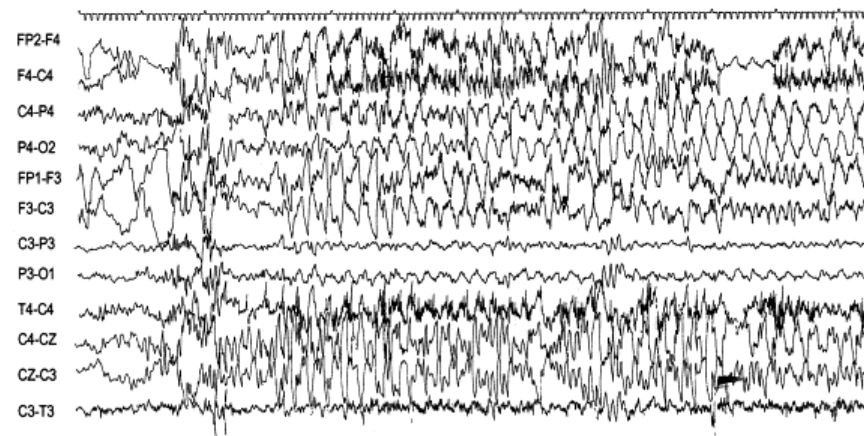


Tachykardie 180/min

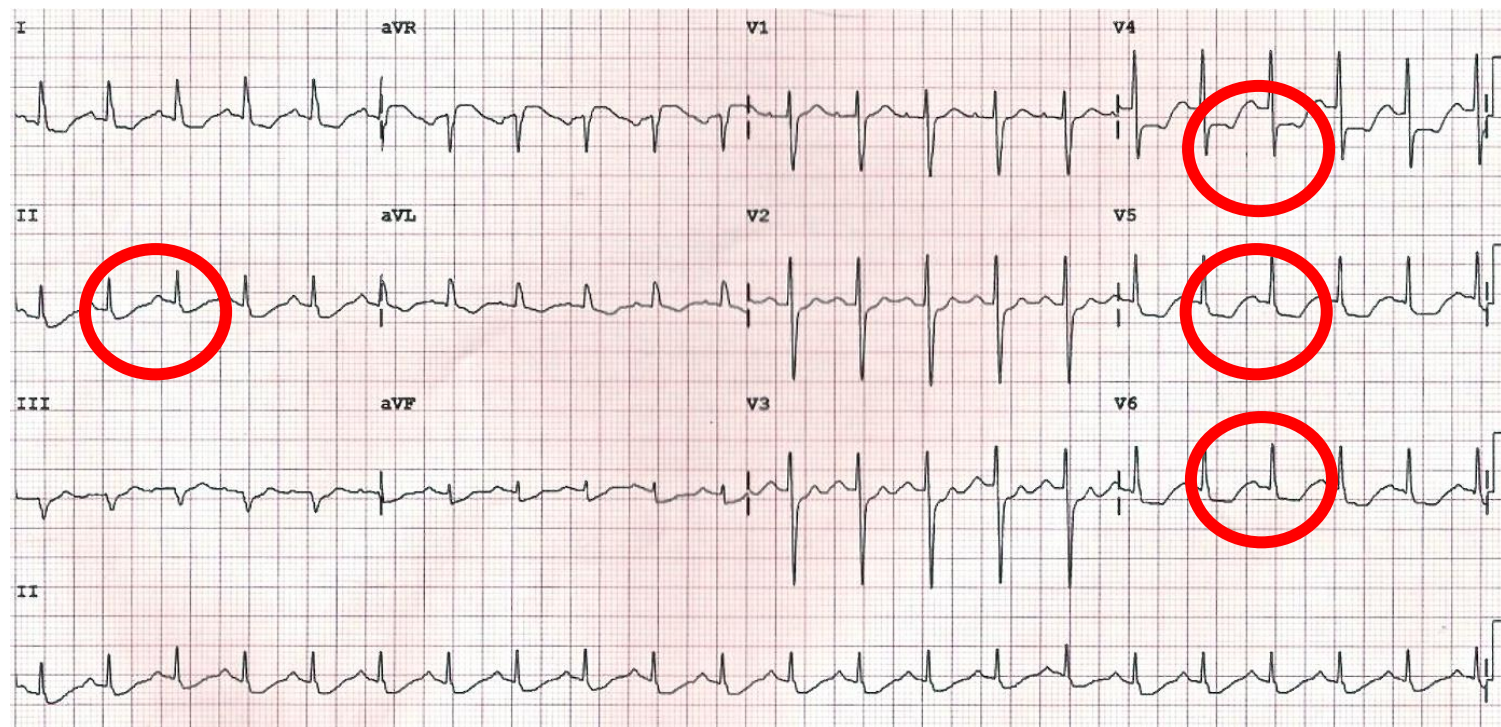
EEG – sex MI



epileptický záchvat ?

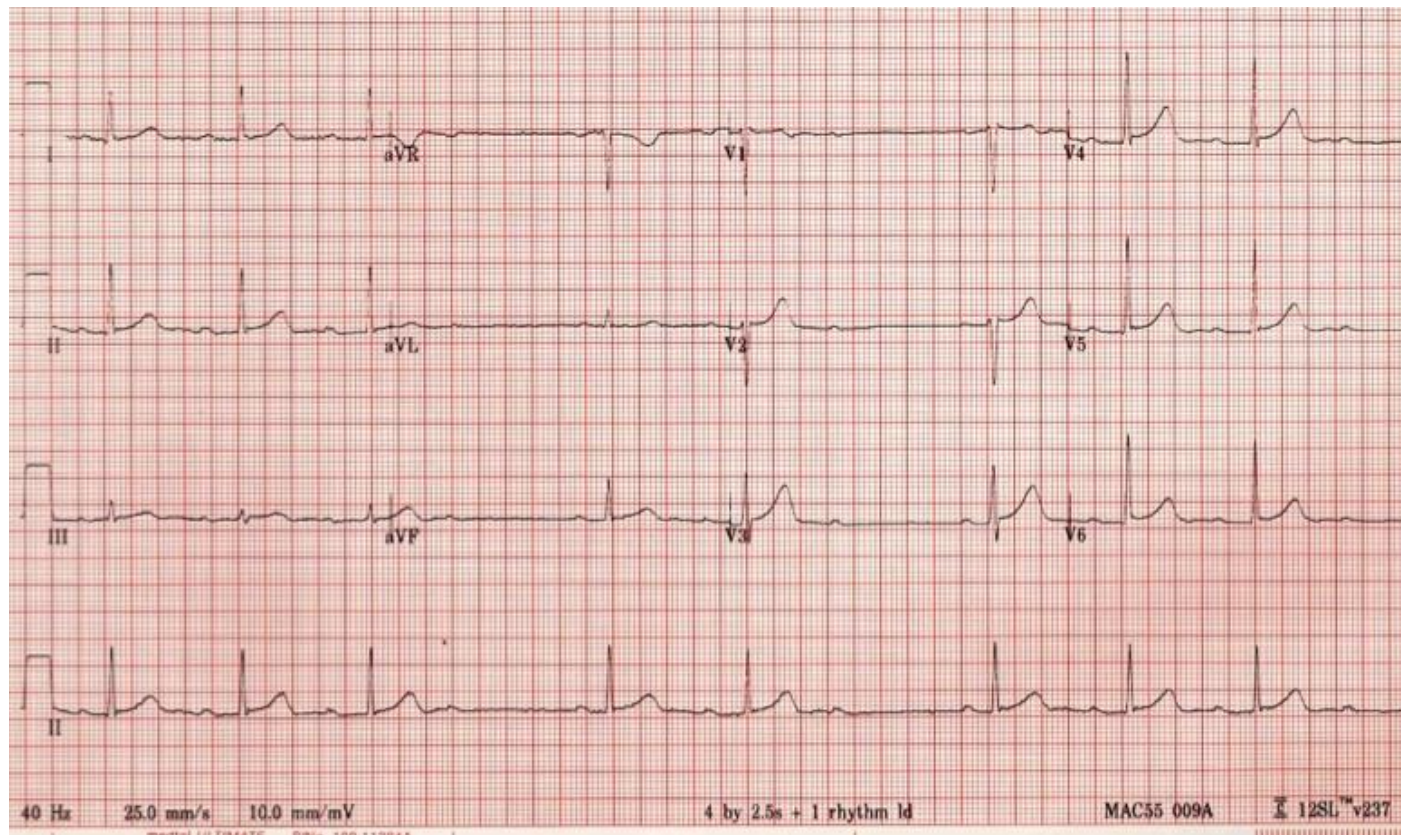


EKG – sex s MI (po požití inhibitoru PDE-5)



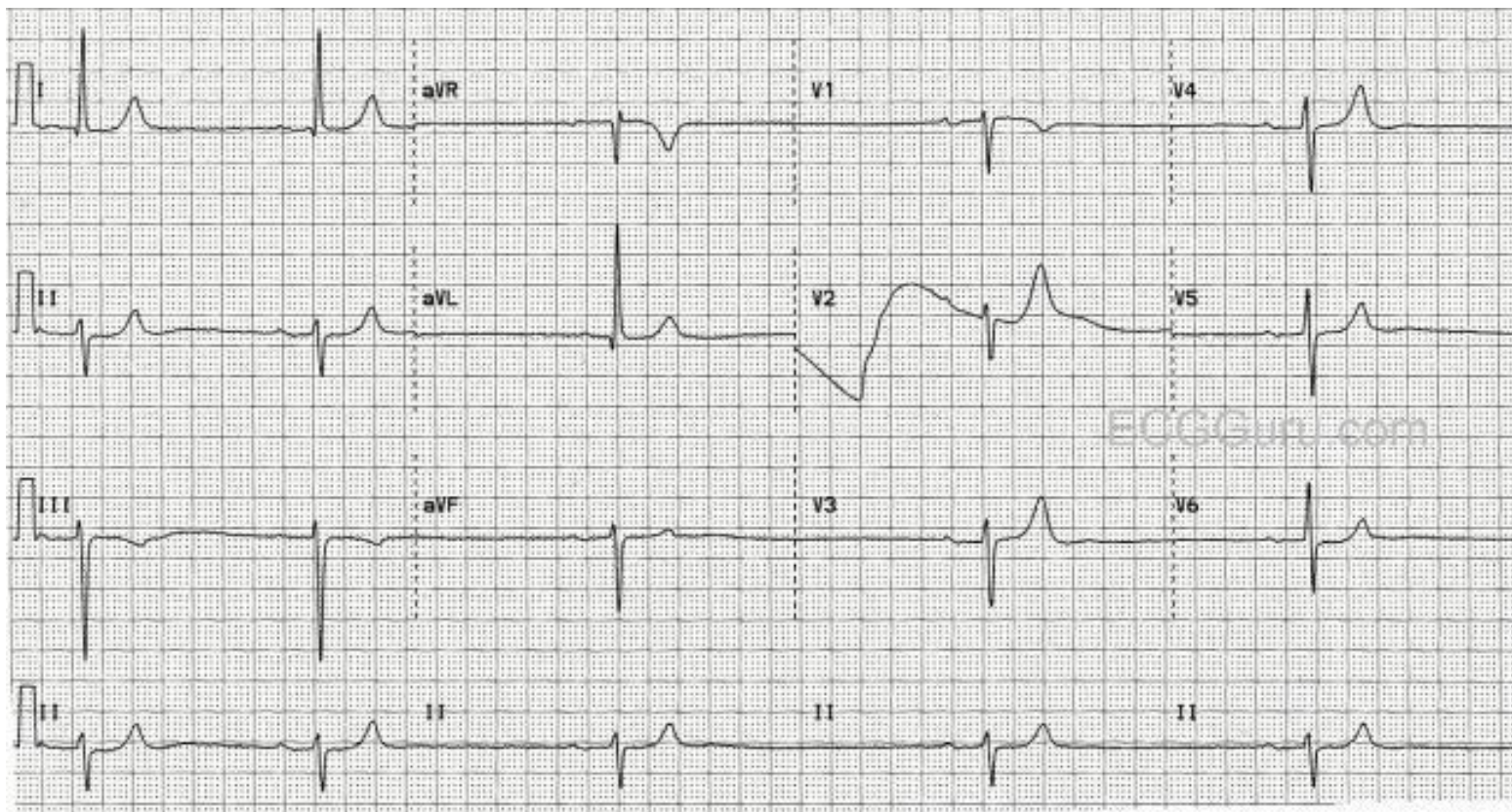
Tachykardie 140/min., ST-deprese – počínající infarkt?

EKG - sex s MI – vagová reakce



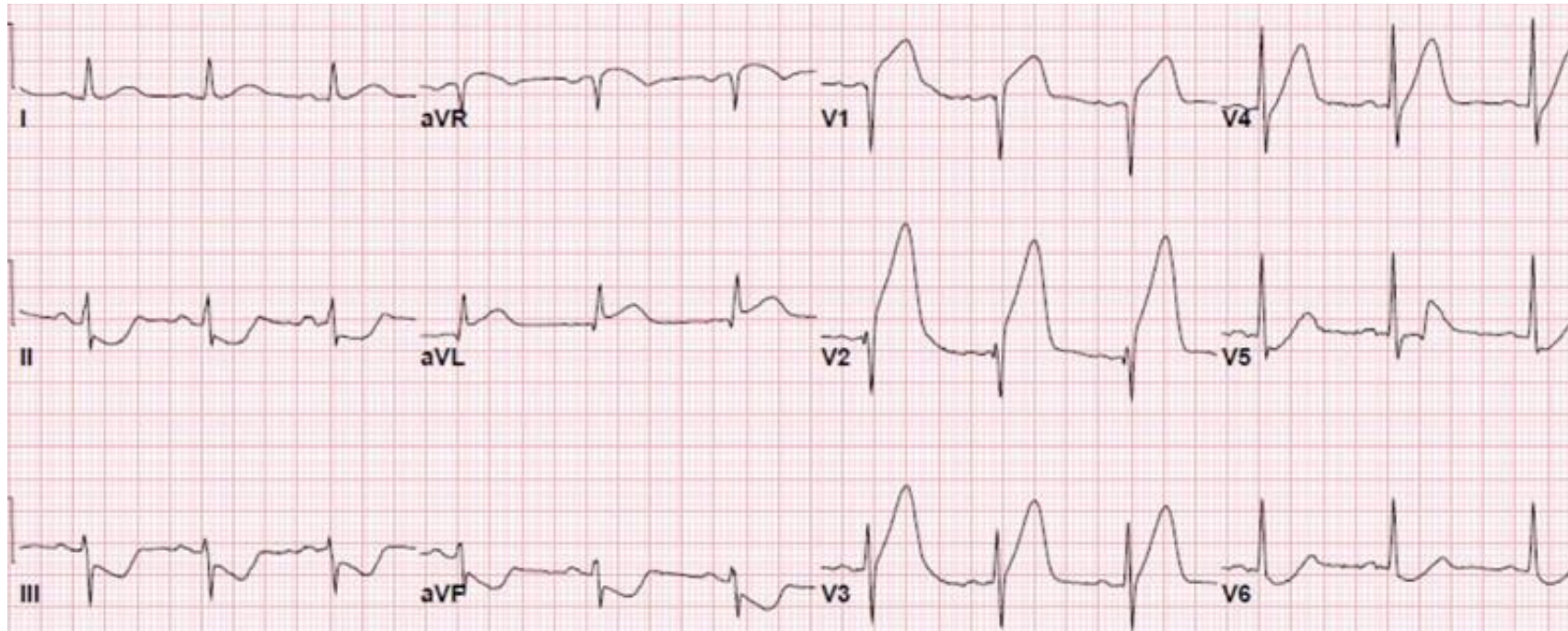
občasné vynechání (AV-blok 2.stupně)

EKG - sex s MI - vagová reakce



bradykardie 30/min

EKG kardiologa seniora se sníženou kondicí - sexuální aktivita s náročnou a kreativní MI



Akutní infarkt přední stěny

Kritéria prevence IM v rámci sexuální aktivity

Místo

Osoba

Rozvrh - čas

Typ aktivity

Rizikové chování IM

- Špatná dostupnost zdravotního zařízení - do 1 hod. (*sexuální aktivita na pracovišti ?*)
- Sex s MI / *kvalifikovaná* x *nekvalifikovaná*
- Sex v dopoledních hodinách (*IM od 6 hod. do 12 hod. zasahuje až 5 X větší oblast a má těžší průběh*)
- Přílišná kreativita ve vyšším věku

Aida Suárez-Barrientos, et al. : Circadian variations of infarct size in acute myocardial infarction, BMJ, 12, 1998



Se srdcem jsou vždy těžkosti.

Když jsme mladí, ztrácíme kvůli němu rozvahu.

Když jsme ve středním věku, ztrácíme kvůli němu čas. Když jsme staří, ztrácíme kvůli němu důstojnost, spolu s rozvahou, časem a peněženkou.

G.B. Shaw



VAŠ JÉŠTĚ SOULOŽÍ? MŮJ UŽ JENOM PUBLIKUJE. . .