

**Kardiovaskulární onemocnění** jsou ve vyspělých zemích zodpovědná přibližně za polovinu všech úmrtí.

V České republice je **infarkt** jednou z nejčastějších příčin úmrtí.

**Akutní infarkt myokardu** již dnes postihuje i mladé lidi – celkem 15–20 % z celkového počtu.

## JEDNÍM ZE ZPŮSOBŮ, JAK PŘEDCHÁZET SRDEČNÍM ONEMOCNĚNÍM, JE ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.

**Běh** má příznivé účinky na správné fungování srdce a oběhové soustavy. **Proběhni.se** s námi **Kunratickým lesem**, kde se navíc seznámíte s prevencí srdečních onemocnění. Celým startovním přispíváte nadaci NF České srdce. Registrovat se na [www.probehni.se](http://www.probehni.se)

Podpořte i Vy své zdraví!



## I VY MŮŽETE ZACHRÁNIT ŽIVOT

### Jak včas rozpoznat **akutní srdeční infarkt**?

- Náhlá, ale často i postupně rozvíjející se pálivá nebo tlaková bolest na hrudi (může rychle odeznít i trvat několik minut), vystřelující do levého ramene, horní končetiny, krku nebo čelisti.
- Zhoršené dýchání, pocit nedostatku vzduchu.
- Únava a slabost.
- Zvracení, bledost, studený pot, úzkost.

... to všechno jsou první příznaky, které je potřeba nepřehlédnout a nepodcenit.

...

Pokud máte podezření, že Vy nebo někdo ve Vašem okolí má příznaky srdečního infarktu, **neprodleně volejte zdravotnickou záchrannou službu 155.**

**Nečekejte**, i když si nejste jisti, zda pocíťované příznaky svědčí o infarktu.

**Včasně zahájení léčby je rozhodující** a každá ztracená minuta zvyšuje riziko úmrtí nebo vzniku trvalých zdravotních následků.



## PROBĚHNI.SE PRO ČESKÉ SRDCE

VELKÝ A MALÝ OBĚH  
KUNRATICkým LESEM  
IKEM

[www.probehni.se](http://www.probehni.se)



**RAUL!**

## Co dělat v případě, že postižený upadne do **bezvědomí**?

- 1. Ověřte**, zda reaguje na slovní nebo bolestivé podněty.
- 2.** Pokud ne, křikem **přivolejte** pomoc.
- 3. Uvolněte** dýchací cesty (záklon hlavy tahem za bradu a tlakem na čelo).
- 4. Volejte** tísňovou linku **155** (případně 112).

### Postižený dýchá normálně:

**Uložte** postiženého do stabilizované polohy na bok.

- **Přivolejte** pomoc.

- Pravidelně **kontrolujte** dýchání.

### Postižený nedýchá normálně, tj. nedýchá vůbec nebo má jen lapavé dechy a nereaguje:

Neprodleně **zahajte** stlačení hrudníku: 30 stlačení s frekvencí 100-120/min do hloubky 5-6 cm.

- **Proved'te** dva záchranné vdechy.

- **Pokračujte** v kardiopulmonární resuscitaci (KPR) 30:2 (střídat 30 stlačení hrudníku a dva vdechy).

- **Netrénovaný záchránce** – pouze stlačování hrudníku s frekvencí 100-120/min do hloubky 5-6 cm.



**Uvolněte dýchací cesty** (záklon hlavy tahem za bradu a tlakem na čelo)



**Neprodleně zahajte kardiopulmonární resuscitaci (KPR) – stlačení hrudníku – 30 stlačení s frekvencí 100-120/min do hloubky 5-6 cm**



**Proved'te dva záchranné vdechy.**