

## Srdeční procházková trasa v Hradci Králové

Hradec Králové 6. 11. 2020 – V České republice trpí chronickým srdečním selháním okolo 200 tisíc lidí.<sup>1</sup> Za život postihne až 1 z 5 nad 40 let.<sup>1,2</sup> Patří mezi onemocnění, kde je spolupráce pacienta a lékaře klíčová. Pacienti musí dodržovat nejenom stanovenou léčbu, ale i režimová opatření, která mají ve vlastních rukou. Jedním z nich je pravidelný pohyb. Ten může nejenom pacientům se srdečním selháním usnadnit nová Srdeční procházková trasa v Hradci Králové. Pohybová aktivita totiž prospívá srdci, cévám a příznivě působí i na psychickou pohodu.<sup>3</sup> Srdeční procházkové trasy jsou již veřejnosti k dispozici v Praze, Olomouci, Plzni a nově teď i v Hradci Králové. Mapy všech tras jsou dostupné na [www.rukunasrdce.cz](http://www.rukunasrdce.cz).

Příznaky srdečního selhání mohou být mylně zaměňovány za přibývajícím věkem. Jedná se například o dušnost, únavu, otoky nohou a břicha, zrychlené bušení srdce nebo náhlý vzestup hmotnosti.<sup>4</sup> „Rozpoznání příznaků srdečního selhání a včasná diagnostika jsou velmi důležité – určují totiž budoucí prognózu pacienta. Poté lékař nastaví vhodnou léčbu, ale i režimová opatření, která musí pacient dodržovat. Po stabilizaci srdečního selhání je velmi přínosný přiměřený pravidelný pohyb. Ten je zásadní pro každého z nás, nejenom pro lidi se srdečními obtížemi. Hezkou formou pravidelné procházky může být právě ta vytyčená v rámci Srdeční procházkové trasy v Hradci Králové,“ vysvětluje prof. MUDr. Radek Pudil, Ph.D., z I. interní kardiologické kliniky Fakultní nemocnice Hradec Králové.

### Srdeční procházková trasa v Hradci Králové

Srdeční procházková trasa v Hradci Králové vznikla pod záštitou Fakultní nemocnice Hradec Králové a Lékařské fakulty v Hradci Králové. Je vyznačená od 2. 11. 2020 do 30. 11. 2020. Příchozí po ní provedou oranžové symboly ve tvaru ruky na srdci, které jsou na chodnících. Na počátku trasy i uprostřed ní procházející se lidi upoutá oranžová židle s oteklými kotníky, které upozorňují na častý příznak srdečního selhání. I po 30. 11., kdy značení zmizí, bude hradecká trasa dostupná pro vaše pravidelné procházky. Zájemci najdou její přesnou mapku, ale i mapky ostatních tras na [www.rukunasrdce.cz](http://www.rukunasrdce.cz).

### Jak hradeckou trasu najít a kudy se vydat

Trasa je dlouhá přibližně 1700 m, zabere zhruba 30 minut příjemné chůze a začíná u Fakultní nemocnice Hradec Králové. Před hlavním vchodem do nemocnice se návštěvníci vydají k řece ulicí Nemocnice, kde na rohu uvidí hlavní informační tabuli k Srdeční procházkové trase, na které se mohou dočíst bližší informace o trase, srdečním selhání a režimových opatřeních. Poblíž uvidí i oranžovou edukativní židli. Odtud trasa pokračuje podchodem mostu U Soutoku a dále podél řeky až k lávce přes Orlici. Zde trasa převádí návštěvníky přes řeku do Jiráskových sadů, kde se otáčí a vede zpět k Fakultní nemocnici Hradec Králové.

Na Srdeční procházkové trase je důležité řídit se tím, co vám říká tělo. Návštěvníci by neměli zbytečně přepínat své síly. Pokud si potřebujete během procházky odpočinout, posadte se třeba na jedné z židlí lemujících trasu a vydýchejte se. Procházka také může ukázat, že se náš zdravotní stav mění. Pokud pacient, který využívá trasu k procházkám pravidelně a nikdy mu nedělala problém, začne mít náhle potíže s jejím zvládnutím, a to například tak, že se nadměrně zadýchává a je unavený, ačkoli se tyto obtíže při jiných pravidelných procházkách



nedostavovaly, může mu tím tělo naznačovat, že se na jeho zdravotním stavu něco změnilo. Je třeba se obrátit na ošetřujícího lékaře.

### **Vaše zdraví je ve vašich rukou**

Chronické srdeční selhání je závažné onemocnění, můžete s ním ale žít spokojený a plnohodnotný život. Pacienti by měli svůj zdravotní stav vždy konzultovat s lékařem, dodržovat stanovenou léčbu a nezapomínat na doporučená režimová opatření. Srdeční procházkové trasy mohou být ideální připomínkou toho, jak může být příjemné a snadné režimová opatření do svého života zařadit. Využijte procházku vymyšlenou přesně pro vás. Více informací i tipů, jak zvládat život se srdečním selháním, najdete na [www.rukunasrdce.cz](http://www.rukunasrdce.cz). Vaše zdraví je vaše zodpovědnost.

### **Kontakt pro média:**

Markéta Stillerová, PR Director, Havas, 702 213 341, [marketa.stillerova@havaspr.com](mailto:marketa.stillerova@havaspr.com)

Kristýna Hudeová, PR Manager, Havas, 727 818 975, [kristyna.hudeova@havaspr.com](mailto:kristyna.hudeova@havaspr.com)

### **Zdroje**

1. Stewart 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. Ponikowski P et al. 2016 ESC Guidelines for the diagnosis and treatment of acute and chronic heart failure. *European Heart Journal* 2016; 37: 2129–2200. Digital Object Identifier: <http://dx.doi.org/10.1093/eurheartj/ehw128ehw128>. Poprvé publikováno online: 20. května 2016.