TLAČOVÁ SPRÁVA
16. 9. 2026

Srdce v tom nie je samo. O jeho zdraví rozhoduje aj zdravie pľúc, ciev či zubov

Prevencia, včasné rozpoznanie príznakov a starostlivosť o celé telo môžu pomôcť chrániť srdce aj kvalitu života

Bratislava 16. 9. 2026 – Slovenská nadácia srdca odštartovala ďalší ročník kampane MOST – Mesiac o srdcových témach. Tohtoročným podnázvom *Srdce v tom nie je samo – staraj sa o celé telo* kampaň upozorňuje na to, že kardiovaskulárne zdravie nemožno vnímať oddelene od zdravia ostatných orgánov. Na tlačovej konferencii odborníci vysvetlili súvislosti medzi srdcom, pľúcami, krvným tlakom aj zdravím ústnej dutiny a predstavili význam Národného kardiovaskulárneho plánu. Kampaň má tento rok aj symbolický rozmer – 29. septembra, na Svetový deň srdca, si Slovenská nadácia srdca zároveň pripomína 20 rokov od svojho založenia.

Chrániť srdce znamená myslieť na celé telo

Choroby obehovej sústavy zostávajú na Slovensku najčastejšou príčinou smrti. Podľa údajov prezentovaných na tlačovej konferencii predstavovali v roku 2024 srdcovo-cievne ochorenia 45 % všetkých úmrtí na Slovensku. Vo svete si v roku 2022 vyžiadali 19,8 milióna životov. Dôležitou správou pritom je, že **veľkej časti kardiovaskulárnych ochorení možno predchádzať** ovplyvnením rizikových faktorov.

Na tieto širšie súvislosti upozorňuje aj tohtoročné posolstvo kampane MOST. Ťažkosti, ktoré človek vníma napríklad ako problém s dýchaním, môžu mať srdcovú, pľúcnu, ale aj inú príčinu. Vysoký krvný tlak môže dlhé roky prebiehať bez príznakov, no postupne poškodzovať srdce, mozog, obličky či oči. Dôležitou súčasťou celkového zdravia je aj starostlivosť o ústnu dutinu.

Keď dych nestačí, príčina nemusí byť iba v pľúcach

Jednou z tém tlačovej konferencie bola dýchavica. Ako upozornila správkyňa Slovenskej nadácie srdca **MUDr. Ivana Šoóšová, PhD., MPH, FESC**, dýchavica nie je diagnóza, ale príznak. Dôležitá je najmä zmena oproti stavu, ktorý bol pre človeka dovtedy bežný. Varovným signálom môže byť, keď sa zrazu stane problémom vyjsť schody či kopec, keď sa dýchavica objavuje už pri minimálnej aktivite alebo v pokoji, ale aj keď človek potrebuje v noci viac vankúšov, musí sa posadiť alebo sa budí pre nedostatok vzduchu.

Za dýchavicou môžu byť ochorenia srdca i pľúc, ale tiež anémia, obezita, nízka fyzická kondícia či ďalšie príčiny. Zo srdcových ochorení ju môžu spôsobovať napríklad srdcové zlyhávanie, chlopňové chyby, koronárna choroba, arytmie, kardiomyopatie či pľúcna hypertenzia. Najmä vo vyššom veku sa pritom jednotlivé ochorenia môžu kombinovať.

„Nová alebo jednoznačne sa zhoršujúca dýchavica by nemala zostať bez vysvetlenia. Najmä ak sa pridávajú opuchy členkov, nezvyčajná únava, pokles výkonnosti, bolesť na hrudníku či búšenie srdca, je potrebné myslieť aj na srdcovú príčinu,“ uviedla doktorka Ivana Šoóšová.

TLAČOVÁ SPRÁVA
16. 9. 2026

Srdce v číslach

45 %
všetkých úmrtí na Slovensku v roku 2024 pripadalo na choroby obehovej sústavy

19,8 milióna
ľudí vo svete zomrelo v roku 2022 na kardiovaskulárne ochorenia

32 %
kardiovaskulárne ochorenia tvorili takmer tretinu všetkých úmrtí vo svete v roku 2022

Viac ako 1,5 milióna ľudí
z 34 krajín zahŕňala globálna štúdia zameraná na ovplyvniteľné rizikové faktory

57 % u žien a 53 % u mužov
nových srdcovo-cievnych príhod možno pripísať piatim ovplyvniteľným faktorom: **krvnému tlaku, cholesterolu, fajčeniu, cukrovke a telesnej hmotnosti**

Pri náhlej alebo výraznej dýchavici sprevádzanej tlakom či zvieraním na hrudníku, neschopnosťou súvisle hovoriť, modraním pier, zmätenosťou, kolapsom alebo výrazným zhoršením stavu je podľa odborníkov potrebné volať 155 alebo 112 a nečakať, či ťažkosti samy ustúpia.

Nie všetky chronické pľúcne ochorenia sú však odhalené včas. Prieskum medzi 100 všeobecnými lekármi na Slovensku naznačil, že **približne 5,6 % pacientov v ich ambulanciách mohlo mať dosiaľ nediagnostikované chronické ochorenie dolných dýchacích ciest alebo pľúc**. Odhad sa týkal ľudí, ktorí neboli sledovaní príslušným špecialistom, mali rizikovú anamnézu – napríklad fajčenie alebo dlhodobý kontakt s prachom či chemikáliami – a zároveň sa u nich objavovala zhoršujúca sa dýchavica pri námahe alebo chronický kašeľ.

„Chronická obštrukčná choroba pľúc (CHOCHP) je výrazným príkladom toho, ako úzko spolu súvisia zdravie pľúc a srdca. CHOCHP a kardiovaskulárne ochorenia majú spoločné rizikové faktory, najmä fajčenie a znečistenie ovzdušia. Pacienti s CHOCHP majú zároveň zvýšené riziko kardiovaskulárnych príhod, preto pľúcne a srdcové ochorenia nemožno vnímať oddelene,“ uviedol prednosta Kliniky pneumológie, ftizeológie a funkčnej diagnostiky SZU a UNB v Bratislave **doc. MUDr. Štefan Laššán, PhD., MPH**.

Vysoký tlak nebolí, no môže poškodzovať celé telo

Osobitnú pozornosť venovali odborníci vysokému krvnému tlaku. Viceprezidentka Slovenskej hypertenziologickej spoločnosti SLS **MUDr. Anna Vachulová, PhD.**, upozornila, že vysoký krvný tlak môže dlhé roky prebiehať bez príznakov. Najspoľahlivejším spôsobom, ako ho odhaliť, je preto pravidelné meranie. Podľa údajov prezentovaných na konferencii má každý piaty pacient, ktorému praktický lekár zmeria krvný tlak, **hodnotu vyššiu ako 140/90 mm Hg**, hoci o tom dovtedy nevie.

Jedno náhodné meranie však nestačí. Pri domácom meraní je dôležité päť minút pokojne sedieť, mať opretý chrbát, nohy položené na zemi a ruku podopretú vo výške srdca. Počas merania sa nemá rozprávať. Odporúčajú sa dve merania s odstupom jednej minúty ráno aj večer a výsledky je vhodné zapisovať minimálne tri dni, ideálne sedem dní a následne ukázať lekárovi.

Význam krvného tlaku potvrdzujú aj výsledky veľkej globálnej analýzy zahŕňajúcej viac ako 1,5 milióna ľudí z 34 krajín. Päť sledovaných ovplyvniteľných rizikových faktorov – **krvný tlak, cholesterol, fajčenie, cukrovka a telesná hmotnosť** – súviselo s viac ako polovicou nových kardiovaskulárnych príhod. Zo sledovaných faktorov bol zvýšený systolický krvný tlak najväčším prispievateľom k novým srdcovo-cievnym príhodám vo všetkých regiónoch.

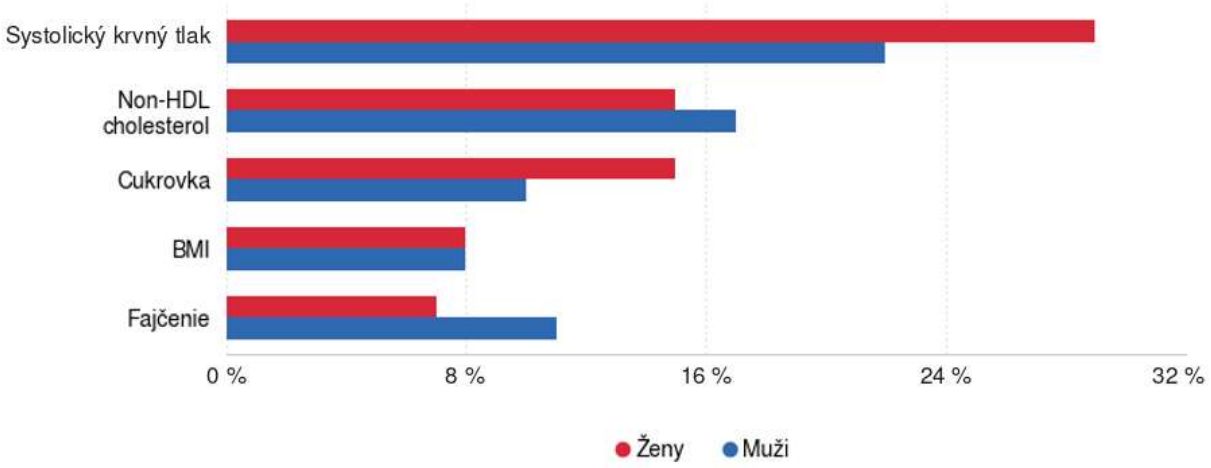
„Cieľom nie je iba žiť dlhšie, ale získať viac rokov života bez kardiovaskulárneho ochorenia. Preto má význam poznať svoje hodnoty krvného tlaku, merať ho správne, výsledky si zapisovať a pri zvýšených hodnotách konať spolu s lekárom,“ uviedla doktorka Anna Vachulová.

TLAČOVÁ SPRÁVA
16. 9. 2026

K ochrane srdca pritom neprispieva jediné veľké rozhodnutie, ale séria každodenných krokov – **menej soli, pravidelný pohyb, zdravšia telesná hmotnosť, nefajčenie, obmedzenie alkoholu, dostatok spánku a zvládanie stresu**. Ak je potrebná farmakologická liečba, má byť pravidelná a prispôsobená konkrétnemu pacientovi, ktorý by ju nemal meniť ani prerušovať bez dohody s lekárom.

Ktoré ovplyvniteľné faktory najviac súvisia s novými kardiovaskulárnymi príhodami

Podiel prípadov pripísateľný jednotlivým rizikovým faktorom za 10 rokov, populačné údaje v %. Zdroj: Magnussen C et al., N Engl J Med. 2023, podľa prezentácie MUDr. Anny Vachulovej.



Národný kardiovaskulárny plán: od liečby k prevencii

Slovensko má v oblasti kardiovaskulárneho zdravia stále výrazný priestor na zlepšenie. Ako na tlačovej konferencii uviedol prezident Slovenskej kardiologickej spoločnosti **MUDr. Milan Luknár, PhD., FESC**, **očakávaná dĺžka života na Slovensku dosiahla v roku 2024 hodnotu 78,6 roka**, stále však bola o 3,1 roka nižšia než priemer Európskej únie. Kardiovaskulárne ochorenia spolu s nádorovými ochoreniami zostávajú hlavnými príčinami úmrtnosti.

Európska iniciatíva Safe Hearts vyzýva členské štáty, aby do roku 2027 vytvorili a implementovali vlastné národné kardiovaskulárne plány zohľadňujúce epidemiologickú situáciu, potreby populácie, organizáciu zdravotného systému a priority jednotlivých krajín.

Národný kardiovaskulárny plán má byť dlhodobým strategickým rámcom na zlepšenie kardiovaskulárneho zdravia populácie. Stojí na troch základných pilieroch – **prevencii, včasnej detekcii a liečbe a následnej zdravotnej starostlivostiu**. Medzi jeho kľúčové myšlienky patrí posun dôrazu od liečby k prevencii, posilnenie primárnej starostlivosti, využitie digitalizácie a znižovanie nerovností v oblasti zdravia.
„Národný kardiovaskulárny plán je príležitosťou, ako na Slovensku zaviesť moderný a jednotný prístup k znižovaniu vplyvu kardiovaskulárnych ochorení na život ľudí. Jeho základom musí byť prevencia, včasná diagnostika a kvalitná liečba,“ uviedol doktor Milan Luknár.

Zdravie sa začína aj v ústach

Súčasťou tohtoročnej kampane je aj téma **prepojenia zdravia ústnej dutiny a srdca**, ktorej sa na tlačovej konferencii venoval prezident Slovenskej komory zubných lekárov **MUDr. Igor Moravčík**. Najviac poznatkov o tomto prepojení prinášajú výskumy parodontitídy. Pri tomto ochorení sa narúša ochranná bariéra zapálených tkanív a baktérie a ich produkty môžu prenikať do krvného obehu. Dlhodobý zápal môže prispievať k celkovej zápalovej záťaži organizmu a ovplyvňovať procesy spojené s aterosklerózou. Štúdie nachádzajú **súvislosť parodontitídy s vyšším výskytom srdcovo-cievnych ochorení vrátane infarktu a mozgovej príhody**, priamy príčinný vzťah však zatiaľ nebol potvrdený. Úlohu zohrávajú aj spoločné rizikové faktory, najmä fajčenie a diabetes.

TLAČOVÁ SPRÁVA
16. 9. 2026

„Parodontitída môže dlho postupovať bez výraznej bolesti. Opakované krvácanie ďasien je preto dôvodom na vyšetrenie. Liečba má jasný význam pre zdravie ďasien a zachovanie zubov. Nenahrádza kontrolu krvného tlaku, cholesterolu a ďalších rizikových faktorov, ale dopĺňa celkovú starostlivosť o zdravie pacienta,“ uviedol doktor Igor Moravčík.

Pred návštevou zubného lekára

- informujte ho o svojom srdcovom ochorení a užívaných liekoch
- lieky na zrážanie krvi svojvoľne nevysádzajte
- pacienti s umelou srdcovou chlopňou alebo po prekonanej infekčnej endokarditíde môžu pred vybranými výkonmi potrebovať antibiotiká

Dvadsať rokov pre zdravšie srdcia

Tohtoročný Mesiac o srdcových témach je pre Slovenskú nadáciu srdca výnimočný. Už dve desaťročia nadácia spája odborníkov a verejnosť s cieľom podporovať prevenciu kardiovaskulárnych ochorení a upozorňovať na možnosti, ako ovplyvniť rizikové faktory skôr, než povedú k vážnym zdravotným následkom. Posolstvo tohtoročnej kampane je jasné: **srdce nie je izolovaný orgán a starostlivosť o jeho zdravie sa nedá oddeliť od starostlivosti o celé telo**. Poznať svoj krvný tlak, nepodceňovať zmeny dýchania či pokles výkonnosti, venovať pozornosť zdraviu pľúc aj ústnej dutiny a využívať možnosti prevencie – to všetko môže znamenať viac rokov života v zdraví.

Kampaň pokračuje počas celého septembra

Súčasťou septembrových aktivít je aj benefičná výstava **Srdce v umení** v Jurkovičovej tepláreň v Bratislave, na ktorej svoje diela predstavuje **19 slovenských umelcov**. Výstava prepája tému zdravia srdca s tvorbou významných slovenských maliarov a sochárov. Výťažok z predaja vystavených diel podporí edukačné aktivity a projekty zamerané na zvyšovanie povedomia o srdcovo-cievnych ochoreniach.

Kampaň MOST pokračuje aj ďalšími aktivitami pre verejnosť. **26. septembra** sa v Auparku Bratislava uskutočnia preventívne merania a poradenstvo odborníkov a **29. septembra,** na Svetový deň srdca, budú preventívne aktivity prebiehať aj vo vybraných mestách na Slovensku.

O Slovenskej nadácii srdca

Slovenská nadácia srdca vznikla v roku 2006 s cieľom podporovať prevenciu kardiovaskulárnych ochorení. Každoročne organizuje kampaň MOST – Mesiac o srdcových témach a v spolupráci s odborníkmi realizuje osvetové, edukačné a preventívne aktivity. V roku 2026 si pripomína 20. výročie svojho založenia.

O Únii pre zdravšie srdce

Únia pre zdravšie srdce je občianske združenie, ktoré od roku 2013 zastupuje pacientov so srdcovo-cievnymi ochoreniami. Združuje takmer 2 000 členov a venuje sa kampaniam zameraným na prevenciu, správne meranie krvného tlaku a zdravý životný štýl.

O Slovenskej kardiologickej spoločnosti

Slovenská kardiologická spoločnosť (SKS) združuje viac ako 1 000 odborníkov v oblasti kardiológie. Je členom Európskej kardiologickej spoločnosti a Svetovej federácie srdca, organizuje odborné kongresy a vydáva časopis *Cardiology Letters*. V roku 2006 založila Slovenskú nadáciu srdca.

Hlavní partneri AstraZeneca NOVARTIS parodontax SERVIER moved by you

Partneri AMGEN BERLIN-CHEMIE MENARINI EGIS Lilly GEDEON RICHTER INTERPHARM Slovakia, a. s. Týždeň prevencie VIATRIS ZENTIVA