

# Potápění a kardiovaskulární riziko

*Jak se vypočte pomocí Framinghamského skóre rizika kardiovaskulární nebezpečí pro potápění.*

**Příčinou přibližně 32% smrtelných případů souvisejících s potápěním byly srdeční příhody nebo srdeční zástavy.**

Podle doktora M.D., Ph.D. Alfréda A. Bove, emeritního profesora kardiologického oddělení Lékařské fakulty Temple univerzity v americké Filadelfii, je riziko srdečního infarktu ovlivněno řadou faktorů, které mohou zůstat mnoho let skryté, a sice až do okamžiku skutečné srdeční příhody. Tyto faktory se dlouho nemusí projevovat žádnými příznaky, ale společně nakonec srdeční infarkt přivodí, a to na souši nebo při potápění.

K faktorům zvyšujícím riziko srdečního infarktu patří:

1. Zvýšený krevní tlak
2. Zvýšený cholesterol
3. Kuřáctví
4. Cukrovka
5. Věk
6. Pohlaví (muži jsou vystaveni většímu riziku než ženy)

K odhadu vlastního **rizika srdečního infarktu** lze použít tzv. **Framinghamské skóre rizika** (příslušné výpočetní tabulky lze najít na internetu – [\\_ CVD](#)). Je nutno k tomu vlastní **krevní tlak, hladinu cholesterolu, a to celkovou i LDL** (tzv. „špatného cholesterolu“) a **HDL** (tzv. „hodného cholesterolu“), **stav ve smyslu kuřák/nekuřák, přítomnost/nepřítomnost cukrovky, věk a pohlaví** (Obr. 1 a obr. 2).

Obr.1 (hodnoty v mmol/l)

## Framingham Risk Score<sup>1</sup>

Risk assessment tool for estimating a patient's 10-year risk of developing cardiovascular disease

Age:	<input type="text"/> Years
Gender:	<input type="radio"/> Female <input type="radio"/> Male
Total cholesterol:	<input type="text"/> mmol/L
HDL cholesterol:	<input type="text"/> mmol/L
Smoker:	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No
Diabetes:	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No
Systolic blood pressure:	<input type="text"/> mm Hg
Is the patient being treated for high blood pressure?	<input type="radio"/> Yes <input type="radio"/> No

This online assessment tool is intended as a clinical practice aid for use by experienced healthcare professionals. Results obtained from this tool should not be used alone as a guide for patient care.

Calculate risk 

Obr.2 (hodnoty v mg/dl)

Age:	<input type="text"/> years
Gender:	<input type="radio"/> Female <input type="radio"/> Male
<u>Total Cholesterol:</u>	<input type="text"/> mg/dL
<u>HDL Cholesterol:</u>	<input type="text"/> mg/dL
<u>Smoker:</u>	<input type="radio"/> No <input type="radio"/> Yes
<u>Systolic Blood Pressure:</u>	<input type="text"/> mm/Hg
Are you currently on any medication to treat high blood pressure.	<input type="radio"/> No <input type="radio"/> Yes

Výsledkem výpočtu je **riziko** srdečního infarktu během příštích **10 let** (v procentech):

**Je-li vaše skóre rizika nižší než 10 procent, patříte do skupiny s nízkým rizikem, v případě 10 procent a více, ale méně než 20 procent jste ve skupině středního rizika. Více než 20 procent znamená vysoké riziko.**

**Jestliže je vaše Framinghamské skóre rizika vyšší než 10 procent, měli byste se nechat zdravotně vyšetřit, zdali je pro vás potápění bezpečné.**

Další faktory, které se do Framinghamského skóre rizika přímo nezahrnují, ale mohou nebezpečí srdečního infarktu zvyšovat, jsou:

- Výskyt srdečního infarktu u blízkého člena rodiny před dosažením věku 50 let,

- slabá fyzická kondice,
- nedostatek fyzické činnosti a
- obezita.

Pro bezpečné potápění byste se měli vyvarovat obezity (nadváhy), dostatečně cvičit pro dobrou fyzickou kondici, udržovat krevní tlak a cholesterol na normální úrovni a nechat se vyšetřit na cukrovku.

**Hodně může ovlivnit váš životní styl. Začněte se chovat správně co nejdříve, abyste si riziko srdečního infarktu snížili co nejvíce!**