

Potápění a kardiovaskulární riziko

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

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. Kuřáci
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 - [CVD1](#), [CVD2](#)). 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 Score¹

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 příbuzného před dosažením věku 50 let,
- slabá fyzická kondice,
- nedostatek fyzické aktivity 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 můžete ovlivnit váš životní styl. Začněte se chovat správně co nejdříve, abyste si riziko srdečního infarktu snížili co nejvíce!