**Den srdce: Vojenská zdravotní pojišťovna varuje před riziky kardiovaskulárních onemocnění a radí, jak na prevenci**

***Praha, 26. září 2025* – Svátek věnovaný jednomu z nejdůležitějších orgánů v našem těle – srdci – slavíme každoročně 29. září. Vojenská zdravotní pojišťovna připomíná, že selhání srdce způsobuje největší počet úmrtí, a představuje možnosti, jak kardiovaskulárním obtížím předcházet pomocí zdravého životního stylu či včasné léčby.**

Srdce zajišťuje oběh krve a tím i přenos živin napříč orgány, je základem dobré tělesné kondice. Kdy bychom svému srdci měli věnovat větší pozornost? *„Vyhledat lékaře je vhodné zejména při bolesti na hrudi, ať už se jedná o pálení, svírání, pocit tísně nebo tlaku. Tyto symptomy jsou někdy doprovázené vystřelováním mezi lopatky, do levé horní končetiny nebo zubů. Ale také častá dušnost, bušení srdce, slabost, nevýkonnost či oboustranné otoky nohou jsou příznaky naznačující, že se srdcem to není v pořádku,“* říká konzultant Vojenské zdravotní pojišťovny MUDr. Milan Prokop.

O své zdraví, a tedy i o své srdce, musíme dbát sami, základem by měla být eliminace kouření, pravidelná fyzická aktivita, přiměřená tělesná hmotnost i krevní tlak a také psychická pohoda. V neposlední řadě pak pravidelné absolvování preventivních prohlídek.

Nezdravý životní styl může vést k ucpání tepen, infarktu myokardu nebo mozkové mrtvici, zvyšuje i riziko dalších zdravotních problémů, jako je vysoký krevní tlak, cukrovka a vysoký cholesterol. *„Nedílnou součástí života každého člověka by měla proto být fyzická aktivita, a to nejen u těch, kteří trpí srdečními problémy. Našemu srdci neprospívá ani moderní životní styl plný stresu, proto je důležitý i odpočinek a relaxace. Zdravá strava a pravidelný pohyb pomohou udržet optimální váhu, což ocení nejen vaše srdce, ale i klouby a celkové zdraví,“* dodává MUDr. Prokop.

Onemocněním srdce lze tedy předcházet zdravým životním stylem podpořeným pravidelnými zdravotními kontrolami a preventivními vyšetřeními. Klíče k udržení zdraví vlastníme všichni.

Vojenská zdravotní pojišťovna nabízí příspěvky na prevenci, které zahrnují i podporu v oblasti srdečních onemocnění ve svých preventivních programech, více informací na <https://www.vozp.cz/prispevky-na-prevenci>.

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.   
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.

Kateřina Uhrová

Account Executive  
Tel.: +420 724 952 213

E-mail: katerina.uhrova@stance.cz  
[www.stance.cz](http://www.stance.cz)