

UROBTE KROK K ZDRAVŠIEMU SRDCU.

Využite bezplatnú konzultáciu
vo vybraných lekárňach.

21. 9. – 2. 10. 2026



V rámci KARDIO PORADNE vám naši lekárnici poskytnú:

- odborné poradenstvo pri liečbe srdcovo-cievnych ochorení
- odporúčania k správne mu užívaniu liekov
- informácie o prevencii a rizikových faktoroch
- tipy, ako sa lepšie starať o zdravie svojho srdca
- vo vybraných lekárňach aj preventívne merania

Svetový deň SRDCA 29. 9. 2026



ČO VÁŠMU **SRDCU** ŠKODÍ?

Kardiovaskulárne ochorenia sa vyvíjajú postupne a dlhé roky bez príznakov. Rizikové faktory však môžeme ovplyvniť aj svojím životným štýlom.

VYSOKÝ KRVNÝ TLAK A ZVÝŠENÝ CHOLESTEROL POŠKODZUJÚ CIEVY

✓ ZDRAVÁ CIEVA

Voľný prietok krvi k srdcu a orgánom.



✗ CIEVA POSTIHNUTÁ ATEROSKLERÓZOU

Ukladanie tukových látok zužuje cievu a zhoršuje prietok krvi.



VYSOKÝ KRVNÝ TLAK

Dlhodobá zatažuje srdce a cievy, pričom často nepocítujete žiadne príznaky ani ťažkosti.

MÔŽE VIEŠŤ K:

- poškodeniu ciev a srdca
- srdcovému zlyhaniu
- infarktu a mozgovej príhode

ČO POMÁHA:



pravidelná kontrola tlaku



menej soli



pohyb



udržiavanie hmotnosti



ZVÝŠENÝ CHOLESTEROL

Vysoká hladina LDL cholesterolu sa ukladá v stenách ciev a vedie k ateroskleróze.

MÔŽE VIEŠŤ K:

- zužovaniu ciev
- zhoršenému prekrveniu orgánov
- infarktu a mozgovej príhode

ČO POMÁHA:



poznať svoju hladinu cholesterolu



vyvážená strava



pravidelný pohyb



1 zo 4 ľudí netuší,
že trpí **vysokým**
krvným tlakom.

ČO MÔŽEME OVPLYVNÍŤ?

Každodenné rozhodnutia majú vplyv na zdravie nášho srdca.



PRAVIDELNÝ POHYB

Podporuje činnosť srdca, pomáha udržiavať zdravú hmotnosť, znižuje krvný tlak a zlepšuje hladinu cholesterolu.

Aspoň 150 minút stredne intenzívnej aktivity týždenne.



VYVÁŽENÁ STRAVA

Uprednostnite zeleninu, ovocie, strukoviny, celozrnné potraviny, ryby a rastlinné oleje.

Obmedzte soľ, cukor, nasýtené tuky a vysoko spracované potraviny.



UDRŽIAVANIE PRIMERANEJ HMOTNOSTI

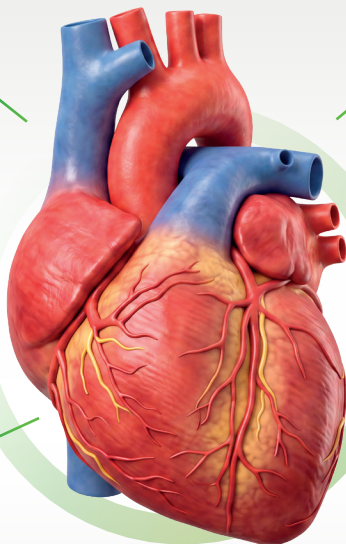
Nadváha a obezita zvyšujú riziko vysokého krvného tlaku, cukrovky a srdcovo-cievnych ochorení.



NEFAJČIŤ

Fajčenie výrazne zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení.

Prestať fajčiť má význam v každom veku.



POZNAJTE SVOJE HODNOTY

Pravidelná kontrola môže včas odhaliť zvýšené kardiovaskulárne riziko.



KRVNÝ TLAK

Odporúča sa pravidelne merať krvný tlak.



CHOLESTEROL

Nechajte si skontrolovať hladinu cholesterolu podľa odporúčaní lekára.



KRVNÝ CUKOR

Zvýšená hladina cukru v krvi zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení.

O svojich hodnotách a možnostiach prevencie sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

ARTERIN[®]

CHOLESTEROL

**VEDECKY PREUKÁZANÉ
ZNÍŽENIE CHOLESTEROLU¹**

**VÝHODNÉ BALENIE
AŽ NA 3 MESIACE**



Majte cholesterol pod kontrolou

Kombinujte Arterin[®] Cholesterol so zdravým životným štýlom
a udrzte svoj cholesterol pod kontrolou.

- ZNIŽUJE CHOLESTEROL¹
- CHRÁNÍ KRVNÉ CIEVY
- ANTIOXIDAČNÝ ÚČINOK²
- S KVALITNÝMI PRÉMIOVÝMI RASTLINNÝMI EXTRAKTMI:
bergamot, artičoka, rastlinné steroly

**1 AŽ 2
TABLETY
VEČER PRI
JEDLE**

Výživový doplnok. ¹Bolo preukázané, že rastlinné steroly znižujú hladinu cholesterolu v krvi. Vysoký cholesterol je rizikovým faktorom pri vzniku koronárnych srdcových chorôb. Priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 1,5-3 g rastlinných sterolov na zníženie cholesterolu, najmenej 0,8 g rastlinných sterolov na udržanie zdravej hladiny cholesterolu.