



# Cílové hodnoty

## kardiovaskulárních rizikových faktorů



### Faktory životního stylu

#### Kouření

Je třeba se **vyhnout** jakémukoli kouření – včetně pasivního kouření

#### Výživa

Zdravá strava s větším množstvím **zeleniny a ovoce**  
Redukce hmotnosti, jste-li obézní nebo máte-li nadváhu.

#### Pohybová aktivita

Zdraví dospělí všech věkových skupin by měli trávit pohybovou aktivitou alespoň střední intenzity (zadýchá se) **2,5 až 5 hodin týdně** (nejlépe alespoň 30 minut a více denně). Ale jakákoli aktivita je lepší než žádná aktivita

#### Kontakt:

VŠTJ MEDICINA PRAHA  
Salmovská 5  
120 00 Praha 2

**Tel.:** 224 965 721  
**Mob.:** 777 715 622  
**E-mail:** [rcpraha@vstj.cz](mailto:rcpraha@vstj.cz)

### Laboratorní rizikové faktory

#### Arteriální hypertenze

systolický („horní“) tlak **pod 140 mmHg** a  
diastolický („spodní“) tlak **pod 90mmHg**

#### Diabetes – cukrovka

glykovaný hemoglobin (**HbA1c**) **pod 53 mmol/l**

#### Tuky

U pacientů ve velmi vysokém riziku kardiovaskulárních onemocnění (např. již po infarktu myokardu)

**LDL-cholesterol pod 1,8 mmol/l**

U pacientů ve vysokém riziku kardiovaskulárních onemocnění (Cukrovka bez komplikací)

**LDL-cholesterol pod 2,5 mmol/l**

Tam, kde nelze dosáhnout cílových hodnot:

**snížení LDL cholesterolu alespoň o 50%**