



Kapitola 11

Prílohy

Príloha 1

Merania CO vo vydychovanom vzduchu – výsledky projektu MOST (Pfizer)

Meraní sa celkove zúčastnilo 157 respondentov, u ktorých v 138 prípadoch boli vyplnené aj Fagerstromové dotazníky. 103 mužov (66 %) a 54 žien (34 %), priemerného veku 41 rokov (od 18 do 77 rokov). Z hľadiska vzdelania 24 % mali vysokoškolské, 39 % stredoškolské a 3 % základné vzdelanie (43 % nevyplnené). Vekovú štruktúru ukazuje **tabuľka 1**, trvanie fajčenia **tabuľka 2**. Priemerná doba fajčenia bola 18 rokov (minimálna doba 1 rok, maximálna doba 50 rokov). Hladinu CO vo vydychovanom vzduchu uvádza **tabuľka 3** (priemer 1,8 %, minimálna hodnota 0,0 %, maximálna 6,5 %). Vyhodnotenie Fagerstromovo testu uvádza **tabuľka 4**. Veľmi silná až silná závislosť na tabaku bola zistená v 29 % prípadov, žiadna alebo slabá v 62 %. Viac **tabuľky 5 – 9**.

Tabuľka 1 Veková štruktúra respondentov

Vek	Abs. č.	%
15 – 20 rokov	12	8
21 – 30 rokov	32	20
31 – 40 rokov	37	24
41 – 50 rokov	37	24
51 – 60 rokov	28	18
Nad 60 rokov	11	7

Tabuľka 2 Dĺžka fajčenia v rokoch

Dĺžka fajčenia v rokoch	Abs. č.	%
0 – 10	55	36
11 – 20	51	32
21 – 30	32	20
31 – 40	14	9
Viac ako 40	5	3

Tabuľka 3 Hladina CO vo vydychovanom vzduchu

%COHb	Konzumácia cigariet	Abs. č.	%
0 – 0,8	Nefajčiar	56	36
0,9 – 1,6	Ľahký fajčiar	30	19
1,7 – 12	Ťažký fajčiar	71	45
Viac ako 12	Podозrenie z otravy	0	0

Tabuľka 4 Vyhodnotenie Fagerstromovo testu

Stupeň nikotínovej závislosti	Abs. č.	%
Žiadna alebo veľmi slabá	30	22
Slabá	57	40
Stredná	12	9
Silná	27	20
Veľmi silná	12	9

Tabuľka 5 Ako skoro po zobudení si zapálite prvú cigaretu?

	Abs. č.	%
Do 5 minút	24	17
O 6 až 30 minút	50	36
O 31 až 60 minút	24	17
Po 60 minútach	40	29

Tabuľka 6 Je pre Vás ťažké nefajčiť na miestach, kde je fajčenie zakázané?

	Abs. č.	%
Áno	26	19
Nie	112	81

Tabuľka 7 Ktorá cigareta Vás najviac uspokojuje?

	Abs. č.	%
Tá prvá ranná	75	54
Ktorákoľvek mimo prvej	64	46

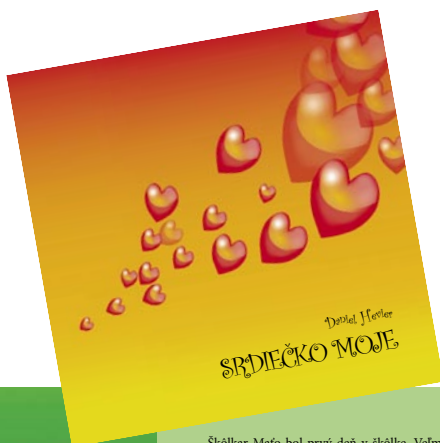
Tabuľka 8 Koľko cigariet denne vyfajčíte?

	Abs. č.	%
1 až 10	43	31
11 až 20	69	50
21 až 30	22	16
31 a viac	4	3

Tabuľka 9 Fajčíte, aj keď ste chorý a väčšinu dňa ležíte?

	Abs. č.	%
Áno	62	45
Nie	76	55

Príloha 2 Daniel Hevier: SRDIEČKO MOJE



A Mafovi sa ušiel obrázok srdiečka.

Škôlkar Mafo bol prvý deň v škôlke. Veľmi sa mu tam páčilo: za jeden jediný deň sa stihol pohrať s koníkom, ztvízať nad tanierom dukatových buchtíček, zaľubiť sa do vrkočatej Lucky a pobíť sa s Mišom. Koník bol z dreva a bola to prvá drevená hračka, s akou sa doteraz hral. Dukatové buchtičky doma nikdy nejedol, ale zistil, že škôlkarske dukatové sú mňam-mňam. Lucka sa vedela už bicyklovať a pri futbale v bránke pustila iba sedem gólov. A s Mišom sa sice pobil, ale vzápätí sa z nich stali kamoši na celý škôlkarský život. Po ceste zo škôlky sa ho mama, tatko, dedko, babka a staršia sestra vypytovali: „Tak, ako sa ti páčilo prvý deň v škôlke?“

„Nanič,“ odvrkol Mafo. Celý slávnostný spriedov zarazene zastal.

„A to už prečo, Maľuško?“ zhrzil sa dedko.

„Ja som vám vravel, že to dieťaťko nemáte ešte dávať preč z domu!“ zalomila rukami babka.

„Nie som dieťaťko!“ nazlostil sa Mafo. „A nepáči sa mi tam preto, lebo mám srdiečko!“

Vysvitlo, že na skrinke mal každý nejaký obrázok, aby si ich poznali. A Mafovi sa ušiel obrázok srdiečka.

„Mohli tam napísať moje meno: Matej Mafo. Veď už viem čítať. A keď už museli dávať obrázok, chcel som raketu alebo počítač alebo dinosaura. Nie takýto dievčenský. Srdiečko, pche! To nech dávajú babám!“

Všetci si oddýchli, všetci si vydýchli. Keď sa nestalo nič horšie...

Večer, keď už bol Mafo v posteli, prišla za ním mama. „Skôr, než ho pohladkala po vláskoch, Mafo vybuchol: „A Mišo má formulu!“

„Ach, teba stále trápi to srdiečko?“ usmiala sa mama. „Ty moje srdiečko...“

A mama položila Mafovu pravú ruku na jeho hrudník: „Čišíš to?“ Pod Mafovou dlaňou akoby neustále poskakovala malá pingpongová loptička. Tuk-úk, klop-klop...

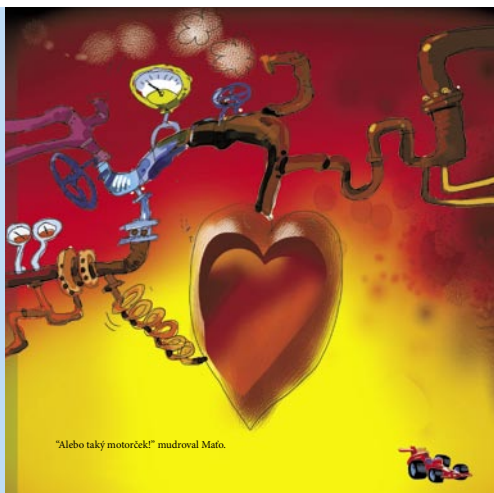
„To je tvoje srdiečko,“ vysvetlovala mu mama. „Ty o chvíľu zaspíš, ale tvoje srdiečko neprestane klopať ani v noci.“ „A prečo?“ spýtal sa Mafo.

„Pretože keby sa srdce zastavilo, prestala by nám prúdiť krv. A krv roznáša po našom tele kyslík. A nielen ten: aj teplo, energiu, vitamíny... Srdce musí neustále biť...“

„Srdce sa stále bije? Ako Mišo?“

„Ale nie!“ zasmiala sa mama. „To sa len tak hovorí, že srdce bije. V skutočnosti je to pumpa. Pumpička malá ako pástička.“

„Alebo taký motorček!“ mudroval Mafo. „Aj v počítači máme motorček. A tato má v aute riadny motor!“



„Alebo taký motorček!“ mudroval Mafo.

„Vidíš, srdiečko je oveľa menšie! Ale vykoná oveľa viac práce ako veľké mašiny! Za deň urobí až stotisíc úderov. To je jednotka a päť núl! Tolkó nedokáže ani ten najlepší tenista.“

„Srdiečko pracuje? A kedy si oddýchne? Aj my v škóľke si musíme po obede ľahnúť...“ znepokojil sa Mafo.

„Srdiečko si najlepšie oddýchne vtedy, keď nemá nijaké starosti,“ vysvetľovala mamička, ale Mafo jej skočil do reči: „Ja viem: stresy!“

Mamička sa usmiala: „Ty si ešte príveľmi malý, chcem povedať, ty ešte nemusíš mať problémy. Ale už aj ty môžeš svoje srdiečko opatrovať.“

„Budem mu dávať samé dobré veci. Sladkosti a maškrtky! A nebudem sa veľmi naháňať, aby sa nerozbúchalo ako dnes pri schovávačke!“ chystal sa Mafo.

„To by si mu dal,“ pohľadkala ho mamička po hlavu. „Práve naopak. Srdiečko má rado, keď sa hýbeš. Vtedy sa aj ono rozhybe a ľahšie sa mu pumpuje krv. Ale keď chrumie cukríky a lupienky, vyesedávaš pri telke a na internete a málo spíš, vtedy sa musí viac namáhať. A po nejakom čase môže z toho dokonca ochorieť. Ale ty si múdry chlapec, ty už teraz vieš, že srdiečko je tvoje srdiečko. Tak ako si ty moje srdiečko, Matko!“



„Budem mu dávať samé dobré veci. Sladkosti a maškrtky!“

„Mami, a prečo nám v lete prichádzajú srdcečné pozdravy od tety a uja?“ spýtal sa Mafo.

„Pretože srdce je udržiavateľ života. A život by bol veľmi smutný, keby v ňom nebola láska. Preto sa srdiečkom vyjadruje láska. Teta s ujom nás majú radi. A my s tatinom fa máme radi z celého srdca.“

„A Lucka zasa nemá to srdce vyhodit svoju bábiku, aj keď je už celá dotčená. A Mišovou srdcovou záležitosťou sú pretekárske autá. Preto bol taký šťastný, že dostal tú nálepku s formulou...“

„Ešte stále fa boli srdiečko, že máš na skrinke srdiečko?“ spýtala sa mamička.

„Čoby!“ vyceril zuby Mafo. „Veď srdiečko je najlepšia formula! Zajtra to poviem Mišovi. Aj Luc...“

Posledné slovo už nedopovedal. Zaspal. Ale podľa toho, ako sa v spánku usmieval, mamička videla, že Matko je šťastný. Dnes sa z neho stal veľký chlapec!



„Mami, a prečo nám v lete prichádzajú srdcečné pozdravy od tety a uja?“



Príloha 3

Súbor básní Continuo Mariána Andraščíka

PÁR SLOV O SRDCI

Srdce,
ty nie si iba púhy sval.
V tebe býva duša.
A nechceš veriť ušiam,
keď ti tlmočia:
„milujem Ťa“.
Vtedy prejdeš v prudký cval.

Srdce,
ty nie si iba pumpa.
Tečie v tebe
Túžba
Nádej,
Bolest'...
Ako to len môžeš všetko odniesť?
To je otázka!
Odpoveď?
Jednoduchá!
Býva v tebe Láska.

*Moje srdce, vták divočiny,
našlo si nebo v Tvojich očiach.
Sú kolískou rána, kráľovstvom hviezd.
Piesne sa mi stratili v ich hĺbinách.
Kiež vzlietnem do toho neba,
do jeho sladkej nesmiernosti.
Kiež preniknem jeho oblaky
a rozprestriem krídla v jeho slnečnom jase...
Thákur*

*Vyhodil som srdce do sveta, ty si ho zdvihla.
Hľadal som radosť a našiel som bolesť,
dala si mi bolesť a našiel som radosť.
Srdce som mal roztrhané na kúsky,
ty si ich pozbierala a uplietla si z nich vlákno lásky
Nechala si ma túlať sa od dverí k dverám,
aby si mi napokon ukázala, ako si blízko.
Tvoja láska ma priviedla do hlbokých závozov.
Keď som zdvihol hlavu, zistil som, že som pri tvojich dverách...
Thákur*

SVETLO A TIEŇ

Žiarivé slnko predo mnou.
Žiarivé slnká Tvojich očí za mnou.
Cesta od svetla ku svetlu.
Kde však je môj tieň, ktorý mám prekročiť?
Splýva s nocou Tvojich vlasov...
Kde je sever?
Srdce, ty môj kompas, veď ma...

SRDCIA – LÚKY

Keď duša vstúpi do duše,
hneď je v srdciach krajšie ovzdušie.
Keď prsty vniknú do ruky,
srdcia premenia sa na lúky.
Keď ma Tvoje vlasy prikryjú ako plášť,
lúky v srdciach skropí blahodarný dážď.
A tam potom klíči, rastie Láska .
Tam sa jej darí...

PRIENIKY

Čas,
ako bojujúce oblaky
brániace slnku dávať sa,
mi bráni dávať sa Ti.

Ale lúče si nájdú cestu
pre svoje poslanie.
Tak i Čas,
neúprosný čas
má trhliny,
cez ktoré môžem
priniesť seba
a položiť Ti k nohám
moje pulzujúce srdce.
Lúče zobudia život.
A srdce...?

CHVENIE SRDCA

Zober si moje nerasty
kým ešte žijem.
Sú pre Teba.
Až sa utopím v slanej vode
zo sladkovodných studní
milovaných,
zober si chvenie
môjho,
soľou a dymom konzervovaného,
srdca.
Snáď sa Ti niekedy zide.
Ale dovtedy príjmi moje nerasty, prosím...

DOTYKY BÁSNE

Básňou sa môžeš dotknúť Boha,
ale až potom,
Keď ho nájdeš...

Básňou môžeš pohladať Lásku,
ale najprv ju musíš mať...
V sebe?!

Básňou sa môžeš vyplakať,
ale najskôr musíš mať slzy
v srdci.

Slovo je Nádej,
Slovo je Túžba,
Slovo je Slza,
Slovo je Láska.

Ale veriť, túžiť, plakať, milovať
musíš TY SÁM.



Príloha 4

Slohové práce na tému „Moje zdravé srdce“

Martina Raniaková, II.B.

Gymnázium Veľký Krtíš

Štadiónom sa ozýva ohlušujúci potlesk. Tribúny burácajú, keď sa ôsmi bežci blížia k cieľu. Do popredia sa predral vysoký Keňan. Beží ako s vetrom o preteky, za sebou už nechal všetkých súperov. Už len kúsok, pomyslí si, srdce mu bije ako splašené, akoby mu vystúpilo až hore do hrdla. Keď konečne ako prvý pretrhnú cieľovú pásku, padne na zem. Od radosti mu vytrysknú slzy, srdce v hrudi stále splašene bije a kričí: „Vyhral si, dokázal si to!“. Má dušu športovca a srdce, ktoré je zdravé práve vďaka tréningom a zdravému pohybu...

Srdce. Jeden z najdôležitejších orgánov tela, veď bez neho niet života. Človek by si myslel, že niečomu takému dôležitému by nikto nevedel ublížiť, aspoň nie schválne... Opak je však pravdou. Mnohí ľudia trpia svoje srdce vedome. Fajčenie, alkohol a rôzne drogy majú za následok upchávanie a zužovanie ciev. Práve nimi prúdi do nášho tela životodarný kyslík. Môžeme sa potom čudovať, prečo máme vysoký krvný tlak? Prečo nevyjdeme po schodoch bez toho, aby sme sa zadýchali? Myslím, že mnohí z nás by mali k svojmu srdcu pristupovať zodpovednejšie. Prečo? Infarkty sú dnes na dennom poriadku, najnižšia veková hranica ľudí postihnutých infarktom sa hrozivo blíži k štyridsiatke. Niektorí si jednoducho skutočne nevážia, že sú zdraví, pričom iní by za to dali čokoľvek.

Po svete totiž chodia ľudia, ktorí sa narodili s vrodenu dedičnou srdcovou chorobou. Sú postihnutí rôznymi srdcovými slabosťami, nemajú vyvinuté srdcové chlopne komôr, mieša sa im krv a telo nedostáva dostatok kyslíka. Srdcová arytmia či nízky tlak sú rovnako nebezpečné, sprevádzané závratmi a ďalšími problémami. Jediným riešením často býva transplantácia srdca. Ich vlastné totiž zlyháva v dôsledku slabosti.

Tak prečo tí zdraví sami sebe takto ubližujú? Nechápu, čo robia, keď v rôznych nočných baroch berú do úst cigarety či alkohol? Pomaly zabíjajú svoje srdcia, ktoré im jedného dňa povedia dost. Nemali by si ich viac vážiť? Srdce máme len jedno a preto si myslím, že ja a aj milióny iných ľudí robia dobre, keď svojmu srdcu doprajú zdravý pohyb a stravu.

Šport je pre mnohých radosťou života, nielenže posilňuje srdce a udržiava nás v kondícii, ale zároveň prináša šťastie, ktoré je pre nás tiež životne dôležité. Všetci predsa poznáme ten pocit, keď nás radosť zahreje v hrudi, až odrazu máme lepší pocit zo života. Prečo si namiesto sedenia pred počítačom nejsť zabehať so psom, alebo pozháňať pár kamarátov a spolu si zahrať volejbal? Sme len krôčik od toho, čo so svojím zdravým, či nezdravým srdcom urobiť. Myslím, že je na nás ako strávime svoj čas, ako sa zachováme k svojmu zdraviu. Či už skončíme s roztrhaným srdcom ako pacienti po infarkte na nemocničnom lôžku, alebo ako víťazi prebiehajúci cieľovou páskou s hrejivým pocitom pri svojom zdravom športovom srdci.

Ľubica Pastorková, II.B. **Gymnázium Velký Krtíš**

„Si moje srdiečko“ – hovorievala mi často moja mama, keď som bola malá. A ja som jej na Deň matiek vyrábala červené papierové srdce.

Prečo je pre nás práve srdce také dôležité? Myslím si, že aj preto, lebo súvisí s našimi emóciami. Keď sme smutní, zdá sa nám, že nám srdce stláča ľadová ruka. Keď sa bojíme, tlčie nám tak, akoby nám chcelo vyskočiť z hrude. A keď sa nám niečo podarí, cítime radosť opäť práve v srdci.

Veda dnes dokáže zázraky. Kardiochirurgovia naprávajú „pokazené“ srdcia. Odstraňujú vrodené chyby srdca, ale aj choroby, ktoré si ľudia spôsobili zlou životosprávou. Kvôli nesprávnemu spôsobu života je čoraz väčšie množstvo ľudí odkázaných na lieky upravujúce činnosť srdca.

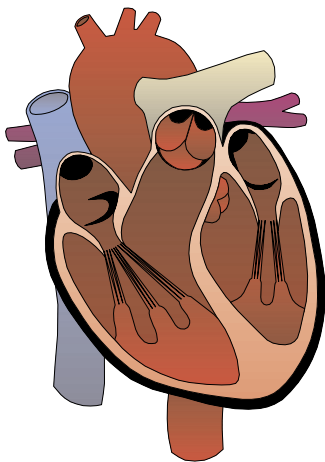
Začína sa to v detstve. Deti prijímajú príliš veľké množstvá soli a tuku. V školskom veku sa k tomu pridá niekoľkohodinové sedenie v škole a namiesto pohybu na čerstvom vzduchu poobede opätovné vysedávanie – pri televízore alebo počítači. V dospelom veku pribudnú zlozvyky: fajčenie, čierna káva, alkohol, stresy v zamestnaní. Výsledkom takehoto správania sú choroby srdca, vysoký tlak krvi a často aj infarkty už v mladom veku.

Čo môžeme proti tomu robiť? Spoliehať sa na chirurgov a lieky? Každá operácia je nepríjemná. A lieky majú vedľajšie účinky. Zvoľme si radšej ťažšiu, ale prirodzenejšiu cestu. Zdravo sa stravujme. Vylúčme presolené a masťné jedlá – salámy, slaninu, ako aj sladké keksy, v ktorých je tiež veľa skrytého tuku. Zaraďme do jedálnečky veľa surovej zeleniny a ovocia. Čo najviac sa pohybujme – plávajme, bicyklujme sa, choďme na dlhé prechádzky alebo inak športujme. Vyvarujme sa zlozvykom ako je fajčenie či alkohol. Dostatočne dlho spíme. Naučme sa zvládať stres.

Ak budeme dodržiavať tieto zásady, určite neskončíme v čakárni u kardiológa. A naše srdce nám bude dlho a dobre slúžiť.



„Je lepšie byť informovaný ako sa dať nepríjemne prekvapiť.“



Pamätajte si! Treba konať, nečakajte!

Dúfame, že ani vy, ani nik z vašich blízkych nikdy nezažije infarkt, zastavenie srdca alebo mozgovú porážku. Ale ak sa to stane, môžete pomôcť predísť, alebo znížiť riziko komplikácií a možno aj zachrániť život – svoj, alebo niekoho iného – ak rozoznáte varovné signály a budete rýchlo konať. Najdôležitejšie je – ak máte podozrenie, že vy, alebo niekto vo vašej blízkosti má infarkt, zastavenie srdca alebo porážku.

NEČAKAJTE!
**Volajte 112 alebo najbližšiu stanicu rýchlej
lekárskej pomoci a bezodkladne zabezpečte
prevoz do nemocnice!**

MOST

MESIAC O SRDCOVÝCH TÉMACH



www.tvojesrdce.sk

ISBN 978-80-88880-83-7