

Tab. č. 3 Odporúčania v rámci sekundárnej prevencie ischemickej cievnej mozgovej príhody

rizikový faktor	odporúčania
hypertenzia	<ul style="list-style-type: none">- cieľová hodnota TK < 140/90 mm Hg- zmena životného štýlu- farmakoterapia diuretikami, ACE inhibítormi, resp. inými liekovými skupinami
diabetes mellitus	<ul style="list-style-type: none">- cieľová hodnota TK < 130/80 mm Hg- kombinovaná liečba hypertenzie- diabetická diéta / orálne antidiabetiká / inzulín- cieľová hodnota glykémie nalačno < 126 mg/dl (6,93 mmol/l)- cieľová hodnota HbA1c < 7 %
lipidy	<ul style="list-style-type: none">- diéta so zníženým obsahom tukov a cholesterolu (< 200 mg cholesterolu/deň)- stabilizácia telesnej hmotnosti- pravidelná fyzická aktivita- cieľová hodnota LDL < 100 mg/dl (5,5 mmol/l), v prípade vysoko rizikových osôb s viacerými rizikovými faktormi < 70 mg/dl (3,85 mmol/l)- statíny ako prvá voľba v rámci farmakoterapie- pri nízkom HDL liečba niacinom, gemfibrozilom
fajčenie	<ul style="list-style-type: none">- ukončenie fajčenia- odporúčenie nikotínových produktov, perorálnych liekov pre odvykanie fajčenia, príp. odvykací program- vyhýbanie sa environmentálnemu a pasívnemu fajčeniu
nadmerná konzumácia alkoholu	<ul style="list-style-type: none">- obmedzenie konzumácie alkoholu- max. 1 až 2 drinky / deň u mužov- max. 1 drink / deň u žien (nie tehotných)- prípadne odvykací program
obezita	<ul style="list-style-type: none">- cieľová hodnota BMI 18,5 – 24,9 kg/m²- cieľový obvod pása < 90 cm u žien, < 101,5 cm u mužov- program na redukciiu hmotnosti (fyzická aktivita, diéta, konzultácie)
telesná aktivita	<ul style="list-style-type: none">- aspoň 30 min. telesného cvičenia miernej intenzity viac dní v týždni- pre pacientov s reziduálnym deficitom / disabilitou po ischemickej príhode – špeciálny terapeutický tréningový program so supervíziou
ochorenie koronárnych artérií, poruchy srdcového rytmu, kongestívne srdcové zlyhávanie, ochorenie srdcových chlopní	<ul style="list-style-type: none">- liečba základného ochorenia