

Pro prevenci vzniku náhlé srdeční příhody je dodržení určitého životního stylu, častěji však jeho změna.

Nemocný s vysokým tlakem, [ischemickou chorobou srdeční](#) nebo jiným onemocněním, které může být rizikovým faktorem pro vznik náhlé srdeční příhody, by měl být pravidelně kontrolován praktickým lékařem či internistou.

Následuje několik rad, jak předcházet srdečním onemocněním:

- Vyhněte se stresovým situacím, nebo alespoň redukujte jejich množství. Důležité je **umět relaxovat**.
- **Nekuřte!**
- Jezte vyváženou stravu, která obsahuje redukované množství tuku, hlavně cholesterolu, a obsahuje dostatečné množství zeleniny a ovoce.
- Cvičte pravidelně. Člověk s normální tělesnou hmotností by měl cvičit **každý den alespoň 30 minut**, člověk s [nadváhou](#) 60 – 90 minut. Lidé s [nadváhou](#) by měli cvičit pod odborným vedením, aby si nadměrnou námahou náhlou srdeční příhodu spíše nepřivodili. Zajímavé je, že nejvíce ohroženou skupinou jsou bývalí vrcholoví sportovci.
- Udržujte krevní tlak pod 130/80 torr, máte-li cukrovku nebo ledvinové onemocnění, a pod **140/90** v ostatních případech.
- Mějte svůj cholesterol a hladinu krevního cukru pod kontrolou.
- Uvádí se také, že **malé dávky alkoholu** (sklenička denně pro ženy a 2 skleničky pro muže) může snižovat riziko náhlé srdeční příhody. Pití většího množství může naopak toto riziko zvyšovat.