

Szívünk Napja a Városligetben

A magyarok közel fele túlsúlyos

2011. szeptember 20.

Ingyenes szűrővizsgálatokkal, tanácsadással, szórakoztató programokkal várja az érdeklődőket szeptember 25-én vasárnap a Magyar Kardiológusok Társasága és a Magyar Nemzeti Szívalapítvány a Városligetben, Budapesten. A Szívünk Napja nevű rendezvényen a szív- és érrendszeri betegségek gyakoriságára, valamint a megelőzés fontosságára kívánják felhívni a figyelmet. A rendezvényt a Republic zenekar koncertje zárja.

A magyarok 52 százaléka szív- és érrendszeri betegségben hal meg, és a gyógykezelések fele is az ő ellátásukra irányul. Nagyjából 2,5 millió embernek van magas vérnyomása, egy millióan cukorbeteg és a lakosság fele túlsúlyos. Az uniós átlaghoz képest nálunk jóval többen dohányoznak és fogyasztanak alkoholt, viszont sokkal kevesebb zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak, ugyanakkor a legtöbben mozgásszegény életet élnek. Összességében ezek a rizikótényezők felelősek a szív- és érrendszeri halálozások közel 80 százalékáért.

A Szív Világnapján minden évben a szervezők egy bizonyos téma köré csoportosítják a rendezvényeket - ebben az évben a jelmondat: "Egy világ, egy otthon, egy szív". A szlogen is jelzi, hogy a kardiológusok ebben az esztendőben világszerte kitüntetett figyelmet szentelnek az egészséges életmód hangsúlyozására.

A Szívünk Napja rendezvény további célja, hogy felhívja a figyelmet a szív- és érrendszeri betegségek gyakoriságára, a rizikófaktorok karbantartására valamint a szűrővizsgálatok jelentőségére. Külön figyelmet szentelnek a legkisebbekre, hiszen az elmúlt 10 évben a túlsúlyos gyermekek száma 2 és félszeresére emelkedett a fejlett, és megnégyszereződött a fejlődő országokban. Ezek a kicsik 80 százalékkal nagyobb eséllyel lesznek elhízott felnőttek, akiket különösen veszélyeztetnek a szív- és érrendszeri betegségek. A mielőbbi egészséges életmódra nevelés tehát elengedhetetlenül fontos.

A legfrissebb statisztikai adatok szerint az uniós átlaghoz képest egy magyar 7-9 évvel rövidebb ideig él egészségben, így nagy hangsúlyt kell fektetni a megelőzésre. A vérnyomás tekintetében a 140/90 Hgmm-es érték elérésére kell törekedni, míg a vércukorszint 5,8 mmol/l-es és a koleszterinszint 5 mmol/l-es értéke a mérvadó. Szakemberek szerint mindenki igyekezzen követni a mediterrán diéta előírásait, naponta legalább 30-40 dkg gyümölcs vagy zöldség fogyasztása, valamint a sószegetény étrend követése kifejezetten jótékony hatású a szív- és érrendszeri betegségek megelőzése szempontjából.

A Magyar Kardiológusok Társasága a Magyar Nemzeti Szívalapítvánnyal karöltve szeptember 25-én vasárnap a budapesti Városligetben 10 és 19 óra között ingyenes vérnyomás-, vércukorszint-, koleszterinszint-, háskőfogat- és testsúlyméréssel, valamint életmód tanácsadással várja az érdeklődőket. A szűréseken és tanácsadáson kívül a látogatók megismerhetik az újraélesztés technikáját, szakembertől kaphatnak segítséget azok, akik le szeretnének szokni a dohányzástól, egészségesebben táplálkoznának, és a számukra megfelelő sportot keresik. A szervezők véleménye szerint nagyon fontos, hogy az emberek szembesüljenek egészségi állapotukkal, és ha kell, változtassanak az életmódjukon.

A nagyszínpadon interaktív szakmai előadások hallhatók, felhívva a figyelmet arra, hogy mennyire kell vigyáznunk szívünk egészségére. Fókuszba kerül a nők, a sportolók egészsége, az egészséges életmód jelentősége, valamint a rizikófaktorok karbantartása.

A Petőfi Csarnok mögött megrendezésre kerülő eseményen a résztvevők közönségtalálkozó keretében személyesen találkozhatnak a közkedvelt Barátok Közt sorozat szereplőivel, valamint Katus Attilával, aki egy gyaloglóverseny keretében kívánja megmozgatni az érdeklődőket. Neves sportolóink mondják el, hogy van-e kardiológiai érintettségük, illetve mit tesznek saját és családjuk egészségének megőrzése érdekében. A

szervezők a gyerekekről sem felejtkeztek meg, akik a rendezvényen játékos formában sajátíthatják el az egészséges életmód, táplálkozás alapismereteit, valamint többféle játékban vehetnek részt.

A rendezvényen a „Magyarország átfogó egészségvédelmi szűrőprogramja” elnevezésű kezdeményezés keretében az országot járó szűrőkamion is felbukkan, amely 24 átfogó szűrővizsgálattal, életmódra vonatkozó tanácsadással és prevenciók segítségével várja azokat, akik fontosnak tartják az egészségüket.

Az előadások szüneteiben változatos szórakoztató programok is várják az egészségükkel törődőket. A Thai Chi és Salsa bemutatók mellett a felhőtlen hangulatról a Backdoor, az IdiotSide együttes valamint az X-Faktorból jól ismert Vastag Csaba, Shodeinde Dorka és a Summer Sisters fognak gondoskodni. A rendezvényt a Republic együttes koncertje zárja. A Szívünk Napja házigazdái Dombovári Vanda és Dömsödi Gábor lesznek.

A Szív Világszövetség 2000-ben, a sydney-i olimpián hirdette meg először a Szív Világnapját. Az eseménysorozatot olyan ismert személyek támogatják világszerte, mint a focista Ronaldo, Bill Clinton volt amerikai elnök, vagy a teniszbajnok Roger Federer.

További sajtóinformáció

Fadgyas Zsuzsa
mobil: +36 (20) 933 9619
e-mail: zsuzsa.fadgyas@diamondagency.hu
www.diamondagency.hu

Szabó Zsolt
mobil: +36 (20) 580 5900
e-mail: zsolt.szabo@diamondagency.hu
www.diamondagency.hu