

**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 betegségekre, valamint azok megelőzésére kívánják felhívni a figyelmet.**

A magyarok több mint fele szív- és érrendszeri betegségben hal meg. Csaknem 2,5 millió ember szenved magas vérnyomásban, 1 millióan cukorbeteg, a lakosság fele pedig túlsúlyos. Az uniós átlaghoz képest hazánkban jóval többen dohányoznak és fogyasztanak alkoholt, ugyanakkor sokkal kevesebb zöldséget és gyümölcsöt esznek, nem beszélve a mozgásszegény életmódról. Ezek az okok felelősek a szív- és érrendszeri halálozások többségéért.

Komoly jelentősége van a betegség megelőzésének. A vérnyomás tekintetében a 140/90 Hgmm-esnél alacsonyabb érték elérésére kell törekedni, míg a vércukorszint 5,8 mmol/l-es és a koleszterinszint 5 mmol/l-es célértéke a mérvadó. Szakemberek szerint mindenki igyekezzen követni a mediterrán diéta előírásait, naponta legalább 40-60 dkg gyümölcs vagy zöldség fogyasztása, valamint a sószegény étrend követése kifejezetten jótékony hatású a szív- és érrendszeri betegségek megelőzése szempontjából. Nagyon fontos a dohányzás mellőzése. Ugyanakkor a rendszeres testmozgás hiánya az egyik kiemelt kockázati tényező. Már pusztán napi 30 perc séta előnyös hatásai is hamar jelentkeznek, ráadásul a rendszeres mozgás szívre gyakorolt hosszú távú, jótékony következményei még értékesebbek.

A kezdeményezés idején elmondta „Egy világ, egy otthon, egy szív” Egészséges életmód az egészséges szívéért” A szlogen is jelzi, hogy a kardiológusok ebben az évben világszerte kitüntetett figyelmet szentelnek az egészséges életmód hangsúlyozására.

A Városligetben ingyenes vérnyomás-, vércukorszint-, koleszterinszint-, háskörfogat- és testsúlymérés, valamint a magasvérnyomás-betegséggel kapcsolatos tanácsadás várja az érdeklődőket.

A szűréseken és tanácsadáson kívül a látogatók megismerhetik az újraélesztés technikáját, szakembertől kaphatnak segítséget azok, akik le szeretnék szokni a dohányzástól, egészségesebben táplálkoznának, és a számukra megfelelő sportot keresik.

A nagy színpadon 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 szervezők a gyerekekről sem felejtkeztek meg, akik a rendezvényen játékos formában sajátíthatják el az egészséges életmód, táplálkozás alapismereteit valamint többféle játékban vehetnek részt, ugyanakkor részt vehetnek a "Te hogyan védenéd szíved egészségét?" címmel meghirdetett rajzpályázaton. Az alkotások leadásának határideje 2011. Szeptember 20. A résztvevőket és a gyermekeket ismert tévés személyiségek, énekesek, zenészek szórakoztatják majd.

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. Magyarországon idén a rendezvény házigazdája Dombóvári Vanda és Dömsödi Gábor lesz.