

A HYPERTONIA ÉVE 2011

2011 - A HYPERTONIA ÉVE

Pályázati felhívás iskolák részére

„A hipertonia éve 2011” címmel pályázatot hirdet a Magyar Hypertonia Társaság az „Éljen 140/90 alatt!” program keretében iskolák részére azzal a céllal, hogy minél szélesebb körben ismertté váljon a magas-vérnyomás betegség és szövődményeinek megelőzése, kiszűrése és megfelelő kezelése.

Napjainkban majd minden gyermek szülei, családtagjai rohanó életmódot folytatnak, nem fordítanak kellő figyelmet az egészségük megőrzésére. Napjaink átlagos életvitele – a mozgásszegény életmód, a helytelen táplálkozás, a túlzott sófogyasztás, az elhízás – mind-mind a magasvérnyomás-betegség kialakulását idézheti elő.

Ez jelenleg a leggyakoribb népegészségügyi probléma Magyarországon, megközelítőleg 3 millióan érintettek e betegségben, azaz majd minden családban akad valaki, akinek magasabb a vérnyomása a normálisnál.

A magas vérnyomás megelőzésére való odafigyelés és a helyes vérnyomásmérés oktatását nem lehet elég korán elkezdni, továbbá az sem titok, hogy a gyermekek nagy hatással tudnak lenni szüleik, nagyszüleik életmódjára.

Most minden iskola részt vállalhat abban, hogy a nála tanuló nebulók hozzájárulhassanak szüleik egészségi állapotának javításához, a betegség megelőzéséhez!

A magasvérnyomás-betegség kezelésével foglalkozó orvosszakmai Társaság arra kívánja felhívni a figyelmet, hogy a vérnyomásmérést otthon is bárki el tudja végezni bármilyen életkorban. Az otthoni mérés azért is nagyon fontos, mert a rendszeres, nyugalmi állapotban történő méréssel időben kiszűrhető a betegség, és megakadályozható a későbbi olyan súlyos szövődmények kialakulása mint például az **agyvérzés vagy infarktus**.

Éppen ezért versenyt hirdetünk az ország összes általános- és középiskolája között, hogy kiderüljön, melyik intézmény tudja a legnagyobb figyelmet fordítani az egészségre, azon belül a magasvérnyomás-betegség megelőzésére.

Mérjék meg Önök a legtöbb szülő, nagyszülő, családtag, ismerős vérnyomását és legyenek a 3 nyertes iskola között!

A verseny menete

Mérjék meg minél több szülő, nagyszülő, családtag, ismerős vérnyomását! A mért értékeket a mellékelt vérnyomásíveken feltüntetve, majd az íveket beküldve vehetnek részt a versenyben.

A kitöltött vérnyomásíveket **2011. november 15-ig** küldjék el emailben a hypertoniaeve@vmkomm.hu címre, vagy postán a VM.komm Kft. 1136 Budapest Pannónia utca 4. címre. A versenyben csak a megadott határidőig beérkező küldeményeket tudjuk figyelembe venni.

További információ: hypertoniaeve@vmkomm.hu

A HYPERTONIA ÉVE **2011**

Minden megmért vérnyomás 1 pontot ér. További külön pontot ér, ha az illető, akinél magas vérnyomást észleltek, el is megy orvoshoz és a vérnyomásív megfelelő rubrikájában az orvos pecsétje is szerepel.

A három legtöbb pontot gyűjtő iskola lesz a nyertes, és viheti el a díjakat: **az első helyezett 300 000, a második 150 000, a harmadik 50 000 forint értékű sportszervásárlási utalványt nyer!**

Az nyertes iskolák a Hypertonia Világnap keretében megrendezett ünnepélyes díjátadón vehetik át nyereményüket, melyről a megadott elérhetőségeken értesítést fognak kapni.

A vérnyomásmérés 11 aranyszabálya:

1. Mindig azonos időpontban (a nap azonos órájában) mérjen!
2. A mérést megelőző 1 órán belül ne dohányozzon és ne kávézzon!
3. A mérés előtt 2-3 percig üljön nyugodtan!
4. Ne mérjen vérnyomást erős vizelési kényszer esetén!
5. A mérés előtt olvassa el a vérnyomásmérő használati utasítását!
6. A mérés alatt a mandzsetta a szív magasságában legyen!
7. A mérés alatt ne mozogjon!
8. A mérés alatt ne beszéljen!
9. Két mérés között legalább egy percet várjon!
10. A mért értékeket írja be a vérnyomásmérő naplóba!
11. Rendszeresen mérje vérnyomását!

A helyes vérnyomásméréshez segítséget nyújt az alábbi linken megtekinthető oktató kisfilmsorozat is: <http://www.facebook.com/hypertoniaeve>

Pályázzanak, mérjenek és nyerjék meg Önök a versenyt!