

## Élj és Tégy a Szívedért

### Szívünk Napja 2009

Budapest, 2009.09.25.

Ingyenes szűrővizsgálatokkal, interaktív szakmai előadásokkal, tanácsadással, valamint különböző szórakoztató programokkal várja az érdeklődőket szeptember utolsó vasárnapján a Magyar Kardiológusok Társasága és a Magyar Nemzeti Szívalapítvány Budapesten a Városligetben, a Petőfi Csarnok tözsomszédságában levő Nagyréten. A Szívünk Napján a szervezők a szív- és érrendszeri megbetegedések kiemelkedő gyakoriságára, valamint a megelőzés lehetőségeire, a munkahely egészségmegőrző szerepére kívánják felhívni a figyelmet. A házigazda a TV2 két közismert személyisége, Várkonyi Andrea és Váczi Gergő lesz.

A Szív Világszövetsége kezdeményezésére 2000 óta a világon mindenütt egyszerre rendezik meg a Szívünk Napját. A Világszövetség magyar tagjai - a Magyar Kardiológusok Társasága és a Magyar Nemzeti Szívalapítvány - az első évtől kezdve csatlakozott a felhíváshoz.

A Szív Világnapján minden évben a szervezők egy bizonyos téma köré csoportosítják a rendezvényeket. A Szívünk Napja idei jelmondata: „Élj és Tégy a Szívedért”.

Az eseményt beharangozó sajtótájékoztatón Prof. Dr. Forster Tamás a Magyar Kardiológus Társaság elnöke a többi között a szív- és érrendszeri betegségekkel kapcsolatban kiemelte a megelőzés fontosságát, mert korai stádiumban szűréssel fel lehet ismerni a betegséget. Felhívta a figyelmet arra, hogy változtatni kell a szűrővizsgálatok eddigi stratégiáján, rá kell ébreszteni az embereket arra, hogy a rizikó megismerését követően tegyenek annak elhárítása érdekében. Az elnök úr beszélt a 140/90, és Rizikóriadó elnevezésű programokról, amelyek segítségével tudatosítani szeretnék az emberek bevonásának, motiválásának szerepét saját egészségük megőrzése érdekében.

A tájékoztatón elhangzott, hogy a magyarok több mint fele szív- és érrendszeri betegségben hal meg. Csaknem 2,5 millió ember szenved magas vérnyomásban, 1 millióan cukorbetegek, 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 csaknem 80 százalékáért. Dr. Nagy András a Nemzeti Szívalapítvány elnöke a munkahelyi egészségmegőrzés jelentőségére hívta fel a figyelmet, ugyanis a nem megfelelő munkahelyi miliő, a stressz is kiválthatja a szív- és érrendszeri megbetegedéseket. A neves szakember ugyanakkor mondandójában rámutatott arra, hogy a nők is egyre nagyobb veszélynek vannak kitéve, ugyanis a hölgyek körében emelkedő tendenciát mutatnak a statisztikák a szívbetegségeket illetően. A Pirosban a női szívek mozgalom a nők szíve egészségének megőrzésére jött létre. Dr. Nagy András a nemzetközi kampány hazai népszerűsítését szorgalmazta, ennek a része, hogy a vasárnapi rendezvényen a piros trikóba öltözött vendégek formázzák meg az emberi szívet a Városligetben.

Dr. Kiss Róbert a Magyar Kardiológusok Társaság főtitkára a sajtótájékoztatón rávilágított arra, hogy a szív- és érrendszeri betegségekkel kapcsolatban már fiatal korban át kell adni az ismereteket. A rendszeres testmozgással, az egészséges életmóddal meghosszabbíthatjuk életünket. A főtitkár a szívinfarktust napjaink tragédiájának nevezte, amelyek kezelésében fontos szerepet játszik az időablak, miszerint a betegnek minél előbb megfelelő ellátásban kell részesülnie. Dr. Kiss Róbert szerint nem

elhanyagolható a munkahely egészségmegőrző szerepe sem, ezzel kapcsolatban a passzív dohányzást, mint egyik fontos kockázati tényezőt említette meg.

Prof. Dr. Merkely Béla a Magyar Kardiológusok Társaságának leendő elnöke a sajtó képviselőinek a hirtelen szívhalállal kapcsolatban megjegyezte, hogy ez halálok egyre gyakrabban fordul elő, főként fiatal sportolóknál, akiknek a szíve extrém megterhelésnek van kitéve, bár a hirtelen szívhalál pontos okait egyelőre még kutatják a szakemberek. A neves professzor az újraélesztéssel kapcsolatban megjegyezte, hogy ennek sajnos nincs hagyománya hazánkban, éppen ezért az újraélesztéssel kapcsolatos tudnivalókat, az ehhez kapcsolódó technikákat minél szélesebb körben kívánják megismertetni a laikusokkal.

A vasárnapi rendezvényen a kilátogatók személyre szabott tanácsot kérhet a helyszínen lévő kardiológusoktól. Ezáltal szembesülhetnek egészségügyi állapotukkal. A mért adatok, eredmények dokumentálására a kockázatmérő füzet szolgál, amelyet minden érdeklődő hazavihet.

Az eseményen megismerhetik az újraélesztés technikáját, hallhatnak magáról a megelőzésről is. A résztvevő szakemberek segítenek azoknak, akik szeretnének leszokni a dohányzásról, egészségesebben szeretnének táplálkozni, és a számukra legalkalmasabb sportolási lehetőséget keresik. A nagy színpadon interaktív szakmai előadásokat hallgathatnak meg, ezzel is felhívva a figyelmet arra, hogy mennyire kell vigyáznunk magunkra, szívünk egészségére. Fókuszba kerül a nők, a sportolók egészsége, a munkahelyi egészségmegőrzés szerepe, valamint a kardiológiai rehabilitáció.

Megtudhatják, hogy milyen kockázati tényezőkre kell vigyázni, melyek az ideális értékek.

A legalattomosabb és a legveszélyesebb rizikófaktorok egyike a magas vérnyomás. Éppen ezért szó esik a 140/90 program jelentőségéről is.

A Szívünk Napja évről-évre egyre nagyobb népszerűségnek örvend, a tavalyi esztendőben már mintegy húszezren látogattak ki a rendezvényre és több ezren vettek részt a különböző szűrővizsgálatokon. Minden évben egyre színvonalasabb és tartalmasabb interaktív szakmai és szórakoztató programok várják az érdeklődőket. A kilátogatók találkozhatnak a TV2 Jóban – Rosszban szereplőivel, valamint Németh Lajos meteorológussal is, aki egy gyaloglóverseny keretében kívánja megmozgatni az érdeklődőket. Továbbá neves sportolóink mondják el, hogy van-e valamilyen 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.

Ugyanakkor számtalan meglepetés is vár rájuk, az egyik kedvenc online csatornájuk, az [egyszervolt.hu](http://egyszervolt.hu) mesefiguráival találkozhatnak, valamint a színes interaktív programok mellett különböző játékokban mérhetik össze tudásukat. Érdemes ringbe szállni, hiszen senki sem távozik üres kézzel. A bátrabbak felszállhatnak a hőléggallonra és megcsodálhatják a rendezvényt a „felhők” közül.

Az óvodások és az iskolások számára a szervezők a tavalyi évhez hasonlóan rajzversenyt hirdettek: „Te hogyan védenéd szíved egészségét?” címmel. A legjobb és a legötletesebb rajzok készítői különböző nyereményekkel lesznek gazdagabbak, az eredményhirdetésre a Szívünk Napján kerül sor.

Ezen túl lesz még Jóban Rosszban közönségtalálkozó valamint számos sportbemutató és nyereményjáték teszük még érdekesebbé a központi rendezvényt.

**Sajtóinformáció:**

Diamond Agency

[sajto@diamondagency.hu](mailto:sajto@diamondagency.hu)

[www.diamondagency.hu](http://www.diamondagency.hu)

Fadgyas Zsuzsa

0620/933-9619

Kovács László

0620/330-4622