

Szívünk Napja 2010
Élj és mozogj a szívedért!

2010. szeptember 15.

A Magyar Kardiológusok Társasága és a Magyar Nemzeti Szívalapítvány szervezésében 2010. szeptember 26-án, a budapesti Városligetben idén is megrendezésre kerül a Szívünk Napja. A hagyományokhoz híven ezúttal is ingyenes szűrővizsgálatok, szakorvosi tanácsadás, valamint szakmai előadások és szórakoztató programok várnak kicsiket és nagyokat egyaránt. A rendezvényt a Republic zenekar koncertje zárja.

A Társaság és az Alapítvány a Szív Világnapja alkalmából szeptember 26-án ismét közös ünneplésre invitálja a lakosságot. Ezen a napon minden évben szívünk egészsége és a kockázati tényezők elleni védekezés állt a középpontban és nem lesz ez másként idén sem. A budapesti Városligetben ezúttal is számos program hívja fel az érdeklődők figyelmét arra, hogy szívünk különleges törődést igényel.

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.

Prof. Dr. Merkely Béla, a Magyar Kardiológusok Társaságának elnöke a mai sajtótájékoztató alkalmával a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésének jelentőségét hangsúlyozta. Elmondta, hogy mindenkinek – még maguknak az orvosoknak is – gondos figyelmet kell fordítania a kockázati céltértékek kordában tartására. Fontos, hogy az emberek ügyeljenek vérnyomásukra és vércukor szintjükre, de emellett az egészséges táplálkozás és a rendszeres testmozgás egészségmegőrző szerepe is lényeges.

A kockázati tényezők csökkentésének jelentőségét hangoztatta Prof. Dr. Tóth Kálmán, a Társaság főtitkára is. 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. A professzor kiemelte a helyes táplálkozás fontosságát, és azt tanácsolja, hogy mindenki igyekezzen követni a mediterrán diéta előírásait. Naponta legalább 30-40 dkg gyümölcs vagy zöldség fogyasztása, valamint a sószegény étrend követése kifejezetten jótékony hatású a szív- és érrendszeri betegségek megelőzése szempontjából.

Az egészséges táplálkozás mellett azonban – ahogy arra a Társaság főtitkára rámutatott – a dohányzás elhagyása is lényeges kérdés a prevenció tekintetében. Különösen ügyelnie kell a helyes életmódra azoknak, akik családjában egy bizonyos kor – nők esetében 65 év, férfiaknál 55 év – előtt szív- és érrendszeri haláleset fordult elő valamelyik családtagnál. A kardiovaszkuláris megbetegedések kialakulásában ugyanis genetikai tényezők is szerepet játszanak.

A megelőzés mellett azonban a terápia minősége is meghatározó a szív- és érrendszeri betegségek visszaszorításában. A Merkely professzor kiemelte, hogy hazánkban jelenleg 16 olyan jól felszerelt szívkatéteres centrum létezik, amelyben segítséget tudnak nyújtani az infarktust elszenvedett betegeknek. Ezen központok révén minden feltétel adott a páciensek legmagasabb szintű ellátásához.

Így a kiváló szakmai körülményeknek és a folyamatos prevenció intézkedéseknek köszönhetően az elmúlt években csökkent a szív- és érrendszeri eredetű (szívinfarktus és stroke) halálozások száma.

A Szívünk Napján a számos interaktív szakmai előadás és színpadi bemutató révén a szervezők célja bevezetni a lakosságot a szív- és érrendszeri betegségek prevenció lehetőségeinek világába. A kilátogatók hallhatnak a kardiovaszkuláris megbetegedések kockázati tényezőiről, kiemelten esik majd szó ezek közül a dohányzás veszélyeiről. Az érdeklődők megtudhatják, hogy mit lehet, mit érdemes tenni az említett rizikófaktorok csökkentése érdekében.

Ahogy azt a kezdeményezés jelmondata is mutatja, a kardiológusok ebben az évben világszerte kitüntetett figyelmet szentelnek a mozgás egészségmegőrző szerepének hangsúlyozására, így ez lesz az idei rendezvény központi motívuma is. A szív- és érrendszeri betegségek visszaszorításának egyik legfontosabb pillére ugyanis a rendszeres testmozgás. Prof. Dr. Tóth Kálmán maga is igyekszik megtenni mindent annak érdekében, hogy elkerülje az esetleges szívproblémákat. A Társaság főtítkára 40 éves kora óta naponta több tíz kilométert kerékpározik egészsége megőrzése érdekében.

A rendszeres testmozgás hiánya ugyanis az egyik kiemelt kockázati tényezője a kardiovaszkuláris betegségek kialakulásának. Az elégtelen mozgás ráadásul azon rizikófaktorok közé tartozik, amelyek szilárd elhatározással könnyen kiküszöbölhetőek lennének. Már pusztán napi 30 perc séta előnyös hatásai is hamar jelentkeznek, ráadásul a rendszeres mozgás szívre gyakorolt hosszú távú, jótékony következményei még értékesebbek.

Dr. Nagy András, a Magyar Nemzeti Szívalapítvány elnöke saját bevallása szerint nem rendelkezik ugyan sportolói múlttal, de a mindennapok során igyekszik a lehető legtöbbet megtenni szíve egészségének megóvása érdekében. Az alapítvány elnöke a lift, illetve a mozgólépcső helyett a lépcsőt választja, és dolgozni is gyalog jár. Noha ezek csak apró lépésnek tűnhetnek, de valójában nagyon sokat számítanak a kardiovaszkuláris betegségek megelőzésének tekintetében.

A sajtótájékoztató alkalmával Dr. Nagy András a nők figyelmét különösen felhívta a prevenció jelentőségére. Amíg ugyanis korábban a szívinfarktust kifejezetten férfibetegségként tartották számon, manapság már elmondható, hogy a hölgyek is ugyanolyan veszélynek vannak kitéve. Való igaz, hogy ők átlagosan később válnak érintetté, azonban viszonylag rövid időn belül beérik férfitársaikat. Különösen a változó korú nőknek kell nagy figyelmet fordítaniuk szívük egészségének megőrzésére.

A Szívünk Napja rendezvényén a testmozgás jelentőségét is hirdető előadások és programok mellett szintén ingyenesen vehetők igénybe azok a szűrővizsgálatok, amelyek révén az emberek megtudhatják, hogy az adott pillanatban milyen állapotban is van szívük valójában. Az érdeklődők koleszterinszint, vércukorszint, vérnyomás, BMI, testzsír-százalék, haskőrfogat és boka-kar index mérésen, valamint obezitás vizsgálaton vehetnek részt.

Azok, akik élnek a szűrővizsgálat biztosította lehetőséggel, az előző évekhez hasonlóan idén is szakorvosi tanácsadásban részesülhetnek. A kapott értékek alapján elvégzett konzultáció és orvosi javallatok révén pedig megtanulhatják, hogy mit kell tenniük ahhoz, hogy a legnagyobb eséllyel szálljanak harcba egészségük megőrzése érdekében. Az önkéntes jelentkezők számára a tanácsadás mellett véradási lehetőséget is biztosítanak a szervezők.

Természetesen szórakoztató programok egész sora is várja a Szív Világnapján ünnepelni vágyó felnőtteket és gyermekeket egyaránt, amelyek a Szívünk Napja idei jelmondatához hűen a testmozgás jelentőségére igyekeznek felhívni a figyelmet.

A rendezvényre kilátogatók aktivizálásáról és jó kedvéről többek között közös gyaloglás, salsa, capoeira és thai chi bemutatók, Czanik Krisztián aerobic edző, valamint a Csillag Születik sztárfellépői gondoskodnak. Ezek mellett kicsik és nagyok találkozhatnak a Barátok Közt sorozat közismert szereplőivel is. A reggel 10 órától kezdődő programok sorát – az Idiot Side felvezetése után – a Republic zenekar koncertje zárja.

Az immár hagyományosan, évente megrendezésre kerülő, ingyenes eseménynek ezúttal is a budapesti Városliget ad otthont. A rendezvény házigazdái Barabás Éva és Dömsödi Gábor lesznek. További információért látogasson el a www.szivunk-napja.hu weboldalra! Találkozzunk szeptember 26-án a Városligetben, a Szívünk Napján! „Élj és mozogj a szívedért!”

További információ:

Kovács László
mobil: +36 (20) 330 4622
e-mail: kovacs.laszlo@diamondagency.hu
www.diamondagency.hu

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