

## Szívemarkoló rekord született a Szívünk Napján!

**Budapest, 2009.szeptember 28.**

Több mint húszezer látogató, több mint tízezer szűrés, 140 véradás ez az idei év mérlege a fővárosi Szívünk Napja rendezvénynek, amelyet a Magyar Kardiológusok Társasága és a Magyar Nemzeti Szívalapítvány szervezett. A szakemberek véleménye szerint a szív és érrendszeri megbetegedések mintegy nyolcvan százaléka megfelelő odafigyeléssel megelőzhető.

Minden második ember 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.

Éppen ezért a Szívünk Napja szervezői nagyon fontosnak tartják a megelőzést, a kockázati tényezők felismerését és karbantartását, valamint a munkahely egészségmegőrző szerepét.

A Városligetben vasárnap délelőtt tíz órától este hat óráig ingyenes vércukor, koleszterin, has körfogat- és vérnyomásméréssel várták az egészségükért aggódókat, akiket számos megszívlelendő tanáccsal is elláttak a szakemberek. Sokan itt szembesültek azzal, hogy komoly veszélyben van az egészségük és valamit tenniük kell, mert egyre nagyobb veszélynek vannak kitéve, ha nem változtatnak az életmódjukon.

A vizsgálatok előzetes elemzése során kiderült, hogy a szűréseken résztvevők közel 25 százalékánál mértek magas vérnyomást, amelynek eredménye meghaladta a 140/90 célértéket, ugyanakkor 15 százalékuknál mértek magas koleszterinszintet, a cukorérték mintegy 6 százalékuknál volt magasabb a megengedett értéknél, nem beszélve a túlsúlyról. A meglévő adatok további elemzése során fény derült arra, hogy bizony elég nagy százalékban mértek kimagasló, extrém értékeket, amely már azonnali orvosi kezelést igényel.

A látogatók a rendezvény helyszínén megismerhették az újraélesztés technikáját, hallhatnak magáról a megelőzésről is. A résztvevő szakemberek segítettek azoknak, akik szeretnének leszokni a dohányzásról, egészségesebben szeretnének táplálkozni, és a számukra legalkalmasabb sportolási lehetőséget keresik.

A nagy színpadon interaktív szakmai előadásokat hallgathattak meg, ezzel is felhívva a figyelmet arra, hogy mennyire kell vigyáznunk magunkra, szívünk egészségére. Fókuszba került a nők, a sportolók egészsége, a munkahelyi egészségmegőrzés szerepe, valamint a kardiológiai rehabilitáció is.

A rendezvény egyik legszívbemarkolóbb színfoltja volt, amikor is több száz, piros trikóba öltözött gyerek és felnőtt fogta meg egymás kezét és szívalakot formázva hívták fel a figyelmet arra, hogy törődjünk többet a szívünkkel, ha nem megy egyedül, akkor közösen sikerülhet.

A szomorú statisztikai adatok azt bizonyítja, hogy szükség van az ilyen egészségnapokra, ugyanakkor egyre többen érzik, hogy oda kell figyelniük az egészségükre, szívesen vesznek részt ilyen és hasonló rendezvényeken.

Számos szórakoztató programok várták a kilátogatókat, a nagy meleg ellenére mindenki jól érezte magát, több mint 1600 liter vízzel oltották szomjukat.

A meghívott hírességek sem mentek el csak úgy az egészséges életmód mellett. Németh Lajos meteorológus gyaloglóversennyel buzdította az embereket az egészségesebb életre, míg a népszerű aerobikos is megmozgatta a látogatókat.

Ugyanakkor sztárok is kampányoltak az egészség mellett, akik szintén bekapcsolódtak a vizsgálatokba, ezzel is példát mutatva.

A szervezők a gyerekekről sem feledkeztek meg, akiknek rajversenyt hirdettek „Te hogyan védenéd a szíved?” címmel, melynek sikerét mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy több mint ötezren ragadtak ceruzát, hogy rajzba öntsék, nekik mit jelent az egészség. Ezen kívül színes interaktív programok mellett különböző játékokban mérhették össze a tudásukat. A bátrabbak felszállhattak a hőlégballonra és megcsodálhatták a rendezvényt a „felhők” közül.

Tehát nem csalódtak azok, akik szántak egy kis időt arra, hogy törődjenek magukkal és kilátogattak vasárnap a Városligetbe, ahol kivétel nélkül mindannyian szó szerint szívesen látott vendégek voltak.

Sajtókapcsolat a Diamond Agency részéről:

**Fadgyas Zsuzsa**

Mobil: 06209339619

E-mail: [info@diamondagency.hu](mailto:info@diamondagency.hu)

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

**Kovács László**

Mobil: 06203304622

E-mail: [kovacs.laszlo@diamondagency.hu](mailto:kovacs.laszlo@diamondagency.hu)

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