

Ha legyőzi tanácsstalanságát és tudatosan cselekszik, életet menthet!

Szívünk Napja 2010

A hirtelen szívhalál nem válogat. Bárkivel, bármikor, bárhol bekövetkezhet. A mentők megérkezéséig folytatott küzdelem, a szakszerű segítségnyújtás életmentő lehet. Többek között ez is témája volt a hétvégén a Magyar Kardiológusok Társasága /MKT/ és a Magyar Nemzeti Szívalapítvány /MNSZA/ által megrendezett Szívünk Napjának. A rossz idő ellenére sokan figyeltek fel a Társaság által indított kezdeményezésre és igyekeztek megbarátkozni a tettekészség gondolatával, az újraélesztés technikájának elsajátításával.



A MKT célja, egy országos társadalmi mozgalom kialakítása, amelynek segítségével a lakosság széles rétegei részesülnek elsősegély-nyújtási alapismeretekben, ezáltal szükség esetén a laikusok is el tudják kezdeni az újraélesztést a mentő megérkezése előtt, így járulva hozzá a hirtelen szívhalál kockázatának csökkentéséhez.

Ha azt halljuk, hogy valaki hirtelen szívhalál következtében veszíti életét, akkor rögtön a sportolók jutnak az eszünkbe, ennek ellenére a hirtelen szívhalál, sajnos, bárhol, bárkivel, bármikor megtörténhet, előzmények vagy figyelmeztető jelek nélkül.

Magyarországon **minden órában három embernek áll meg hirtelen a szíve**. Ilyenkor a szív pumpáló teljesítménye megszűnik, így az agy és maga a szívizomzat is vérellátás nélkül marad. A beteg összeesik, nincs pulzusa és légzése. Újraélesztéssel mechanikusan fenn lehet tartani a beteg keringését – ezáltal az szív és az agy oxigénellátását – és így az életét megmenteni.

Ahogy azt Merkely Béla, az MKT elnöke is hangsúlyozta a rendezvényen: nagyon fontos, hogy mindenki tisztában legyen az újraélesztés alapvető technikájával (30 mellkasi nyomás - 2 befúvás). Nem szabad elfelejteni, hogy a hirtelen szívhalál esetében azonnali cselekvésre van szükség, hiszen a segítség nélkül eltelt minden perc tizedével csökkenti a beteg életésélyeit. Az ötödik perc után pedig, sajnos, elkezdődik az agykárosodás.

Minden nap 70 hirtelen szívleállás történik országsszerte, ebből, csak Budapesten naponta 8 olyan eset van, amikor meg lehetne menteni a beteg életét, ha lenne, aki elkezdi az újraélesztést - tette hozzá az elnök.

A Magyar Kardiológusok Társasága a rendezvényen felhívta a figyelmet a megelőzés fontosságára is. A vérnyomás tekintetében a 140/90 Hgmm-es érték elérésére, a vércukorszint 6 mmol/l-es és a koleszterinszint 5 mmol/l-es értékére kell törekedni – a szív –és érrendszeri tünetektől és kockázati tényezőktől mentes egyéneknél.

Dr. Tóth Kálmán az MKT főtitkára szerint, ha mindenki igyekezne beépíteni az étrendjébe néhány alapvető lépést (naponta minél nagyobb arányban fogyasztani rostús gyümölcsöt, növényi eredetű ételeket és a sószegény táplálkozást előnyben részesíteni) igen sokat tenne a szív- és érrendszeri betegségek megelőzése érdekében.

Az egészséges táplálkozás mellett azonban - tette hozzá a főtitkár - a dohányzás elhagyása szintén sarkalatos pont a megelőzés tekintetében, hiszen a nikotin élvezete járul hozzá az agyvérzéshez minden 5. betegnél. Bármilyen idős korban sikerül is abbahagyni a dohányzást, annak jelentős élettani előnyei vannak; nemcsak a tüdőkapacitás javul rövid időn belül, de a szív- és érrendszeri mutatók is. Aki idejében leteszi a cigarettát, annak életkilátásai nem lesznek rosszabbak a soha nem dohányzókéénál.

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, ugyanis a kardiovaszkuláris megbetegedések kialakulásában a genetikai tényezők is jelentős szerepet játszanak.

Nem szabad megfeledkeznünk a mozgás jótékony hatásáról sem. Merkely professzor szerint az egészséges életmóddal – napi fél óra mozgással, ami lehet intenzív séta is - becslések szerint ötödére lehetne csökkenteni a szívbetegek számát, az infarktusok 80%-át pedig el lehetne kerülni.



Ezeket a szempontokat tartja szem előtt az MKT által életre hívott RizikóRiadó program is, amellyel szintén megismerkedhettek a rendezvény látogatói. A program célja egy komplex gondozási háló kialakítása, melyet az orvos és az ápoló szaktudása sző a beteg köré, támogatva ezzel az egészségesebb évekhez vezető lépések megtételében. A gondozás során a tudatos beteg felismeri, hogy magas vérnyomásának kezelésében együttműködve a szakemberrel jelentősen csökkentheti szív- és érrendszeri kockázatát (a

szívinfarktus vagy agyvérzés bekövetkeztének esélyét).

A Szívünk Napján került sor az Év esélynövelő Nővére díj átadására is. A Magyar Kardiológusok Társasága a kitüntetés keretében azt a 3 szakápolót díjazta, akik a betegek szavazatai alapján a leghatékonyabban segítették a magas vérnyomással élők gondozását.

A Szívünk Napja rendezvények legfontosabb konzekvenciája ugyanakkor, hogy a betegeknek részt kell vállalniuk egészségük alakításában, realizálniuk, hogy egészségükért-jövőjükért ők is felelősek, annak aktív részesei, legfontosabb döntéshozói.