

## **Élj és Tégy a Szívedért**

### **Szívünk Napja 2009.**

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 tőszomszédságában 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 rendezvény ingyenes.

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”.

A magyarok több mint fele szív- és érrendszeri betegségben hal meg. Csaknem 2,5 millió ember szenved magas vérnyomásban, 1 millióan cukorbeteg, 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 szeretnék felhívni a figyelmet arra, hogy mennyire fontos a megelőzés, mennyire fontos a szív- és érrendszeri betegségek kockázati tényezőinek felismerése és karbantartása. Ugyanakkor nagyon elhanyagolható a munkahely egészségmegőrző szerepe sem. Ahogy a jelmondat is utal rá, tegyük meg az első lépéseket a szívünk egészsége érdekében, nemcsak a magánéletben, hanem a munkahelyen is.

Amennyiben kijönnek a Városligetbe szeptember utolsó vasárnapján, akkor ingyenes szűrővizsgálatokon – vérnyomás-, koleszterinszint -, vércukorszint mérésen – vehetnek részt, majd ezt követően mindenki 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.

Ugyanakkor 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 közel húszezeren 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 sportolónk 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 mesefiguráival találkozhatnak, valamint a színes interaktív programok mellett különböző játékokban mérhetik össze tudásukat. Érdeemes ringbe szállni, hiszen senki sem távozik üres kézzel. A bátrabbak felszállhatnak a hőléggalponra és megcsodálhatják a rendezvényt a „felhők” közül.

Az óvodások és az iskolások számára a szervezők a tavalyi évhez hasonlóan rajzversenyt hirdetnek: „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 teszkmég érdekesebbé a központi rendezvényt.

Látogass ki a Városligetbe szeptember utolsó vasárnapján, és megtudhatod, hogy mennyire vagy egészséges és mit tehetsz a szíved egészsége érdekében, mind a magánéletben mind a munkahelyeden.

**Élj és Tégy a Szívedért**