

Szívünk Napja 2010 – veszélyben a fiatalok

Sok a magas vérnyomásos

A szakadó eső ellenére is több százan vettek részt a Szívünk Napján, amelynek a budapesti Városliget adott otthont. A Magyar Kardiológusok Társasága és a Magyar Nemzeti Szívalapítvány által szervezett rendezvényen több fiatal szembesült azzal, hogy komoly veszélyben van az egészsége. A vérnyomásuk meghaladta a 140/90 Hgmm-es értéket. A kardiológusok véleménye szerint a szív- és érrendszeri megbetegedések közel nyolcvan százaléka megfelelő odafigyeléssel, a rizikófaktorok karbantartásával megelőzhető.



50% az esélye, hogy szív- érrendszeri betegségben hal meg

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.

Veszélyben a fiatalok: magas a vérnyomásuk

A Városligetben vasárnap délelőtt tíz órától a nagy esőzések ellenére megtartották a rendezvényt, ahol a kora délutáni órákig ingyenes vércukor-, koleszterin-, haskőfogat- és vérnyomásméréssel várták az egészségükért aggódókat. A RizikóRiadó sátor zsúfolásig megtelt érdeklődőkkel, ahol Katus Attila vezényletével a látogatók a futópádon mérhették fel állóképességüket. Sokan itt szembesültek azzal, hogy komoly veszélyben van az egészségük. Szinte minden második embernél magas vérnyomást mértek, főleg a fiatalok körében.

A mozgás kiválthatatlan gyógyszer



Prof. Dr. Merkely Béla, az MKT elnöke a szűrővizsgálatok fontosságát hangsúlyozta, majd hozzátette: „Nyilvánvalóan tudomásul kell venni, hogy a magas vérnyomás, magas koleszterinszint, a cukorbetegség, a dohányzás, ezek mind - mind olyan tényezők, amelyek 30-50%-kal növelik a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát. De azért ne felejtjük el, hogy a mozgásnak is fontos szerepe van az egészség megőrzésében.” A Társaság elnöke még hozzáfűzte: „Azért mozogjunk, mert ha mozogunk, akkor képesek vagyunk adott esetben az elindult rossz folyamatokat, pl. koszorú-érelmeszesedés fokozatosan visszafejleszteni,

tehát a mozgás az gyógyszer. Viszont nincs gyógyszer, amely a mozgást ki tudná váltani.”

Újraélesztés: ha mindenki tudná, naponta több tucat ember menekülne meg

A látogatók a rendezvény helyszínén megismerhették az újraélesztés technikáját, hallhattak magáról a megelőzésről is. Merkely professzor ezzel kapcsolatban elmondta, hogy minden nap 70 hirtelen szívéleállás történik országszerte, ebből csak Budapesten naponta 8 olyan eset, amikor meg lehetne menteni a beteg életét, ha lenne, aki elkezd az újraélesztést.

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

Gyerekek a Szívünk napján

A szervezők a gyerekekről sem feledkeztek meg, akiknek rajzversenyt hirdettek „Te hogyan védenéd a szíved?” címmel, melynek sikerét mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy több ezren ragadtak ceruzát, hogy rajzba öntsék, nekik mit jelent az egészség. A díjkiosztás a rossz idő ellenére sem maradt el. A rendezvényen is odafigyeltek a gyerekek egészségtudatos nevelésére, amíg a szülők a szűrővizsgálatokon vettek részt, addig az apróságok a Teddy Maci sátorban tanulhatták meg, hogy miként lássák el kedvenc kabalájukat, ha annak bármi baja történne.



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