

# DEŇ SRDCA 26.september 2014

## *Vaše srdce je vo vašich rukách*

Svetový deň srdca (WorldHeartDay) je každoročným celosvetovým podujatím, ktoré vyhlasuje Svetová zdravotnícka organizácia spolu so Svetovou federáciou srdca (WorldHeartFederation).

Základnou myšlienkou Svetového dňa srdca je zvýšiť verejné povedomie o rozpoznaní prvých príznakov ochorení kardiovaskulárneho systému a hlavne propagovať možnosti prevencie ich predčasného vzniku prostredníctvom zdravého životného štýlu. V celosvetovom meradle sa hovorí o pandémii srdcovo – cievnych ochorení, na ktoré každoročne zomiera 17,5 milióna ľudí.

V roku 2014 bude prebiehať už 8.ročník projektu MOST – mesiac o srdcových témach. V roku 2014 budú všetky aktivity sústredené do DŇA SRDCA 26.9.2014. Hlavný hygienik Slovenskej republiky prof. MUDr. Ivan Rovný, PhD., MPH podporil túto iniciatívu a Poradne zdravia pri Regionálnych úradoch verejného zdravotníctva v SR sa vo svojich regiónoch stanú partnermi Slovenskej nadácie srdca aj počas významného dňa „Deň srdca“.

### **Čo je MOST ?**

Celonárodná edukačno – informačná kampaň, ktorá je súčasťou Národného programu prevencie ochorení srdca a ciev. Počas tejto kampane idú zdravotnícki pracovníci do ulíc s cieľom informovať obyvateľstvo o najzávažnejších rizikových faktoroch srdcovo-cievnych ochorení, o poznaní ich správnych hodnôt a o tom, ako ich dosiahnuť alebo udržať v normálnych číslach. Partnerské spoločnosti, nevynímajúc Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre organizujú v mestách po celom Slovensku „meracie miesta“, kde si môžu záujemcovia dať bezplatne odmerať svoje rizikové faktory (tlak krvi, cholesterol, BMI, obvod pásu a pod.). Taktiež študenti partnerských škôl sú v uliciach a informujú občanov o zdravom životnom štýle a pozývajú ich na merania.

### **Čo sú rizikové faktory ?**

Základné rizikové faktory srdcovo – cievnych ochorení sú vysoký krvný tlak, fajčenie, vysoký cholesterol, obezita, cukrovka, prípadne stres. Všetky rizikové faktory vieme ovplyvniť svojim životným štýlom. V súčasnosti je známe, že správnou životosprávu môžeme predísť týmto ochoreniam až na 60 - 70 %. Preto je nesmierne dôležité trvalé zvyšovanie informovanosti obyvateľstva o týchto hlavných rizikových faktoroch. Nebezpečné a zákerné na týchto rizikových faktoroch je to, že väčšina z nich nemá vôbec žiadne príznaky a nebolia !

### **Ako zistím, či som rizikový ?**

Jednoducho: Prvé informácie už zrejme dobre ovládajte – nefajčiť, venovať sa denne fyzickej aktivite, vyhýbať sa „nezdravým“ potravinám, mať optimálne hodnoty cholesterolu a krvného

tlaku. Medzi najzákernejšie a najsilnejšie riziká srdcovo – cievnych ochorení patria vysoký cholesterol, fajčenie a vysoký krvný tlak. Európska kardiologická spoločnosť odporúča poznať svoje hodnoty kódu zdravého života.

### **Čo je kód zdravého života ?**

Vystihuje ho v skratke číslo: 0-30-5-120-80, ktoré by sme mali všetci poznať a snažiť sa ho dodržiavať !

- 0 fajčenia (nefajčiť, 0 cigariet denne)
- 30 minimálne 30 minút pohybovej aktivity denne
- 5 hladina celkového cholesterolu v krvi do 5 mmol/l
- 120/80 hodnoty optimálneho tlaku krvi

### **Čo na záver ?**

Zmena životného štýlu a lepšia starostlivosť o svoje zdravie prinesie každému, kto tak urobí, výrazné benefity s oveľa menším rizikom srdcovo-cievneho ochorenia. Nezabúdajme, že prvá zmena sa musí začať v našej mysli, v našom správaní sa k svojmu zdraviu, že tú zmenu naozaj chceme uskutočniť, a najmä , že chceme byť so svojimi najbližšími čo najdlhšie spolu v plnom zdraví.

### **Svetový deň srdca sa blíži !**

### **Pripojte sa a oslávte Svetový deň srdca !**

Zdroj: Slovenská nadácia srdca

Poradňa zdravia pri RÚVZ so sídlom v Nitre sa tiež zapojí do aktivít k úspešnej realizácii tejto celonárodnej akcie „Deň srdca“.

### **Zoznam meracích miest:**

1. Dňa 26.septembra 2014 sa uskutoční na Mestskom úrade v Nitre na Štefánikovej ulici č. 60 v klientskom centre zdravotno – výchovná akcia pre verejnosť  
DEŇ SRDCA, ktorá bude prebiehať v čase od 9,00 – 12,00 hod.
2. Dňa 26.septembra 2014 bude táto akcia prebiehať aj na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre na Štefánikovej ul. č. 58 v Poradni zdravia v rámci „DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ“ v čase od 9,00 - – 16,00 hod.
3. Dňa 24.septembra 2014 sa uskutoční na Mestskom úrade v Zlatých Moravciach zdravotno – výchovná akcia pre verejnosť  
DEŇ SRDCA, ktorá bude prebiehať v čase od 8,30 – 13,00 hod.

### **Využite túto príležitosť a urobte niečo pre svoje srdce !**

