



10. ročník kampane MOST - Mesiac O Srdcových Témach 2016

Slovenská nadácia srdca v roku 2016 pripravuje už 10. ročník kampane MOST - Mesiac O Srdcových Témach. Edukačná kampaň MOST je zameraná na podporu verejného zdravia v oblasti kardiovaskulárnych ochorení (KVO), na zvýšenie informovanosti verejnosti o rizikových faktoroch ochorení srdca a ciev a poukázania na možnosti prevencie s dôrazom na zdravý životný štýl.

Každoročne v priebehu mesiaca september sa realizujú edukačné aktivity na podporu tohto cieľa s vyvrcholením počas Dňa srdca na Slovensku, ktorý sa v roku 2016 uskutoční 29. septembra na území celej SR. V mnohých mestách na Slovensku sa zriaďujú meracie miesta, kde zdravotníci a študenti – dobrovoľníci poskytujú verejnosti bezplatnú možnosť skríningu základných rizikových faktorov KVO, konzultácií nameraných výsledkov a poradenstva v rámci prevencie s podporou informačných a propagačných materiálov. Slováci tak majú možnosť okamžite zistiť základné informácie o zdraví svojho srdca a zdravotníci zase zistia úroveň informovanosti verejnosti o rizikových faktoroch KVO a možnosti ich prevencie.

Kampaň MOST už po desiatykrát organizuje Slovenská nadácia srdca, ktorá s pomocou a podporou partnerov každoročne pomôže Slovákom zlepšiť povedomie o vlastnom zdraví a možnostiach prevencie takých vážnych ochorení akými sú mozgová cievna príhoda či srdcový infarkt.

KVO tvoria veľmi širokú skupinu ochorení postihujúcich srdce a / alebo cievny systém. Vznik KVO súvisí s mnohými faktormi, pričom mnohé z nich dokážeme ovplyvniť vlastnou aktivitou. Sú však aj také, ktoré nedokážeme ovplyvniť.

I. Rizikové faktory ovplyvniteľné:

1/ Vysoký krvný tlak – Na Slovensku trpí hypertenziou asi 30 % populácie, vo veku nad 60 rokov je to viac ako 50 % ľudí. Alarmujúcou skutočnosťou je, že 50 % občanov ani svoj krvný tlak nepozná. Aj z tých hypertonikov, ktorí o svojej chorobe vedia, sa lieči približne len polovica.

Hypertenzia je ochorenie, ktoré často krát prebieha nepozorovane, bez výraznejších ťažkostí a ohlási sa priamo závažnou komplikáciou, srdcovou alebo mozgovou príhodou. Dramaticky tiež zvyšuje riziko poškodenia ciev v očnej sietnici, vývoja aneuryzmy aorty či zlyhania srdca alebo obličiek.

Optimálna hranica krvného tlaku je nižšia ako 120 / 80 mmHg

2/ Fajčenie - cigaretový dym obsahuje okrem nikotínu ďalších 4 000 toxických látok! Fajčenie má na svedomí nielen 30 % všetkých onkologických ochorení, ale aj 20 % všetkých KVO – nikotín dokázateľne poškodzuje cievnu stenu a podporuje tak skorší nástup aterosklerózy. Fajčiar si skracuje život priemerne o 8 rokov.

3/ Vysoká hladina tukov v krvi (hyperlipoproteinémia, dyslipidémia) Za hornú prípustnú hranicu celkového cholesterolu sa dnes považuje hodnota 5 mmol/l. Nebezpečný LDL cholesterol má potenciál narušiť cievnu výstelku a naštartovať proces aterosklerózy. Jeho úroveň v krvi by nemala presiahnuť 3 mmol/l. Hladinu tukov –triglyceridov v krvi by nemala presahovať 2 mmol/l.

4/Cukrovka. Obezita. Metabolický syndróm Tieto ochorenia súvisia primárne so zvýšenou hladinou cukru v krvi. Svoju úlohu zohráva vo vývoji cukrovky i genetika; zmiernenie jej dopadov na organizmus (poškodenie očí, obličiek, nervovej sústavy a obvodových ciev) však úzko súvisí s dodržiavaním správnej odporúčanej diéty. Metabolický syndróm je stav, keď je možné pozorovať všetky z nasledujúcich znakov: diabetes mellitus, hypertenzia, zvýšený obvod pása nad 94 cm u mužov a 80 cm u žien, vyššie hladiny tukov v krvi. Výhodiskom pri snahe spomaliť rozvoj KVO je diéta. Viac sa dočítate v časti Výživa – základ pri boji a liečbe KVO.

5/ Nedostatok pohybu - Akýmkoľvek pravidelným pohybom bojujete s rozvojom KVO. Viac na túto tému čítajte v časti Pohyb a zdravé srdce.

6/ Stres - Žite tu a teraz. Nič nie je dôležitejšie ako vaše vlastné zdravie

II. Rizikové faktory neovplyvniteľné

Genetická predispozícia - výskyt včasnej ICHS v rodine (prvá príhoda KVO u muža do 55 rokov alebo u ženy do 65 rokov).

Vek - riziko stúpa, ak ste muž viac ako 45-ročný alebo žena staršia ako 55-ročná; vek je významným rizikovým faktorom pre obe pohlavia, ale ženy sú pri vzniku KVO v priemere o desať rokov staršie.

Pohlavie - aj keď sa u žien rizikové faktory KVO rozvíjajú v priemere o desať rokov neskôr ako u mužov, ich celkové ohrozenie nie je o nič menšie. Odborníci predpokladajú, že táto skutočnosť súvisí s hormónmi, ktoré chránia ženy v priebehu ich plodných rokov a strácajúci sa s príchodom menopauzy.

Vzniku ako aj rozvoju týchto ochorení je možné predísť jednoduchou prevenciou, ktorú Vám ponúkame aj v rámci Svetového dňa srdca v kampani MOST na Slovensku.

Dňa 29.9.2016 v čase od 10,00 – 14,00 hod. si verejnosť môže bezplatne skontrolovať hladinu cholesterolu, krvného tlaku a iných parametrov v obchodnom centre MAX v Nitre na Chrenovskej ul. na označenom meracom mieste (vstupná časť vestibulu).

Merania rizikových faktorov srdcovo cievnych ochorení budú vykonávať pracovníci Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre a študentky Strednej zdravotníckej školy v Nitre.

Tešíme sa na vás 29. septembra 2016

Oddelenie výchovy k zdraviu RÚVZ Nitra

