

MOST

MESIAC O SRDCOVÝCH TÉMACH

Viac než polovicu všetkých úmrtí na Slovensku tvoria SCO. Dôležitým poznatkom je, že väčšine SCO sa dá predchádzať a už mierny pokles tlaku krvi, obezity, hladiny cholesterolu a používania tabaku by znížili nárast kardiovaskulárnych ochorení. Pri znížení chorobnosti a úmrtnosti na choroby srdca a ciev dôležitú úlohu zohráva prevencia.

Poslednú septembrovú nedeľu 24.9.2010 vyhlásila Slovenská nadácia srdca aj tento rok september ako Mesiac o srdcových témach – MOST. Tento rok je to bol už 4.ročník organizovaný Slovenskou nadáciou srdca a Slovenskou kardiologickou spoločnosťou.

V rámci kampane MOST 2010 – „deň srdca“ sa uskutočnili v meste Trenčín vyšetrenia zamerané na prevenciu srdcovo – cievnych ochorení. Dňa 24.9.2010 sme na Mestskom úrade v Trenčíne vyšetrovali občanov mesta ako aj návštevníkov a turistov. Záujem o vyšetrenie bol veľký , o čom svedčí i celkový počet vyšetrených 66 klientov.

Dňa 24.9.2010 sme merali tlak krvi i v TESCO Trenčín. Tlak bol zmeraný 59 klientom.

Dňa 28.9.2010 sme vyšetrovali pedagogických pracovníkov a študentov na Gymnáziu Ľudovíta Štúra v Trenčíne, ktorým merali tlak krvi, pulz, celkový cholesterol, glukózu, merali telesný tuk tukomerom, u fajčiarov CO vo výdychu. Súčasťou bola i prednáška o rizikových faktoroch SCO, ktorú predniesol lekár z FN Trenčín MUDr. Širila. MUDr. Věra Dobiášová, PhD., MPH oboznámila študentov o škodlivosti fajčenia a o rizikách súvisiacich s fajčením. Študenti prejavili záujem o prednášky množstvom otázok na danú tému i o vyšetrenia. Tlak krvi bol zmeraný a celkový cholesterol vyšetrený spolu 34 študentov a pedagógom. Tuk v tele tukomerom bol zmeraný 62 študentom.

Počas oboch dní bol tlak krvi bol zmeraný: 90 klientom a celkový cholesterol: 95 klientom

Vyšetrenia uskutočnili pracovníčky Poradne zdravia RÚVZ Trenčín. Na akcii sa podieľali i študentky Fakulty zdravotníctva Trenčianskej univerzity Alexandra Dubčeka v Trenčíne , študentky SZŠ v Trenčíne a FZaSP Trnavskej univerzity , ktoré boli u nás na praxi a firma Wörwag Pharma Gmb and Co.KG.

Kód zdravého srdca :

-nefajčiť

-30 minút pohybu denne

-tlak krvi 120/80

-cholesterol \leq 5 mmol/l

-aspoň 30 minút pohybu denne

