

Kapitola 3

Lekári vyrážajú do ulíc! (alebo čo vieme o svojom zdraví?)

Projekt „Lekári idú do ulíc“ odprezentovala Slovenská nadácia srdca na tlačovej konferencii dňa 10. júla 2008 v City Hotel Bratislava, na ktorej informovala novinárov o nelichotivej situácii v oblasti poznatkov obyvateľstva o kardiovaskulárnych ochoreniach a ich rizikových faktoroch (vychádzajúc aj z nedávnych výsledkov prieskumu agentúry FOCUS) a oficiálne odštartovala projekt „Lekári idú do ulíc“, ktorý následne prebiehal po celom Slovensku v mesiacoch júl a august 2008. V rámci projektu bola spustená aj súťaž O Tvoje srdce, do ktorej sa po registrácii bolo možné zapojiť na stránke Slovenskej nadácie srdca www.tvojesrdce.sk.



Tlačová konferencia, ktorá oficiálne odštartovala projekt „Lekári idú do ulíc“.



Aktivity v rámci projektu **Lekári idú do ulíc** zahŕňali počas mesiacov júl a august **autá zdravého života a vlaky zdravého života**. Automobily využívajúce technológiu Hybrid Synergy Drive vyznačujúcu sa ohľaduplnosťou k životnému prostrediu poskytla spoločnosť Toyota, ktorá sa týmto stala oficiálnym partnerom projektu. Počas 2 letných mesiacov navštívili tri zdravotnícke posádky na troch Toyotách celkove 48



AUTÁ

Dátum	Mesto	Dátum	Mesto
10. 7. 2008	Bratislava	31. 7. 2008	Košice
11. 7. 2008	Hlohovec	1. 8. 2008	Vranov nad Topľou
11. 7. 2008	Trnava	1. 8. 2008	Hanušovce nad Topľou
11. 7. 2008	Pezinok	1. 8. 2008	Prešov
11. 7. 2008	Skalica	1. 8. 2008	Michalovce
11. 7. 2008	Malacky	1. 8. 2008	Trebišov
11. 7. 2008	Stupava	1. 8. 2008	Sečovce
11. 7. 2008	Šaľa	1. 8. 2008	Stropkov
11. 7. 2008	Galanta	1. 8. 2008	Svidník
11. 7. 2008	Šamorín	1. 8. 2008	Bardejov
12. 7. 2008	Aquapark Senec	2. 8. 2008	Festival Okey-Poprad
12. 7. 2008	Aquapark Dunajská Streda	9. 8. 2008	Festival Pustohlav- -Zliechov
17. 7. 2008	Banská Bystrica	14. 8. 2008	Južné Slovensko
18. 7. 2008	Prievidza	14. 8. 2008	Levice
18. 7. 2008	Žiar nad Hronom	14. 8. 2008	Želiezovce
18. 7. 2008	Zvolen	14. 8. 2008	Nové Zámky
18. 7. 2008	Martin	14. 8. 2008	Štúrovo
18. 7. 2008	Turčianske Teplice	14. 8. 2008	Hurbanovo
18. 7. 2008	Kremnica	14. 8. 2008	Komárno
18. 7. 2008	Námestovo	16. 8. 2008	ENDURO Domaniža
18. 7. 2008	Dolný Kubín	23. 8. 2008	Cena Slovenska
18. 7. 2008	Ružomberok		

VLAKY

21. 7. 2008	R Dargov
22. 7. 2008	R Dargov
18. 8. 2008	R Dargov
19. 8. 2008	R Dargov

krajských a okresných miest na Slovensku, nechýbali ani na hudobných festivaloch, v aquaparkoch a na Veľkej cene Slovenska v Piešťanoch, kde záujemcom bezplatne merali tlak krvi, CO vo výdychu fajčiarov (aktívnym i pasívnym), obvod pásu, na niektorých miestach aj hladinu celkového cholesterolu a každému poskytovali praktické rady ako dbať o svoje srdce a cievy.

Hudobný festival **Pusto-
hlav** v Zliechove (v krásnych Strážovských vrchoch) priniesol kvalitnú slovenskú a tento rok i českú hudbu. Festival odštartoval v piatok večer diskotékou a v sobotu pokračoval svojou koncertnou časťou. Aj na tomto festivale boli naše posádky.





Hudobný festival Pustohlav v Zliechove.



Posádky navštívili aj aquaparky.



Naše posádky navštívili aj aquaparky Senec a Poprad, tiež Veľkú cenu Slovenska v Piešťanoch.



Posádky navštívili aj Veľkú cenu Slovenska v Piešťanoch.





Príprava špeciálnych vagónov.

Súčasne vypravením špeciálnych rýchlikov podporili projekt Lekári idú do ulíc aj Železnice Slovenskej republiky, ktorej zástupcovia sa zároveň vyjadrili, že spoločnosť bude určite uvažovať nad účasťou v podobných prospešných projektoch aj v budúcnosti. Príchody vlakov



Vlak zdravého života bol 4-krát vypravený na trase Bratislava – Košice a späť.



VLAK ZDRAVÉHO ŽIVOTA

Dátum	Čas odchodu	Čas príchodu	Názov vlaku
Pondelok 21. 7. 2008	9:47 Bratislava	15:55 Košice	R 605 Dargov
Utorok 22. 7. 2008	8:15 Košice	14:30 Bratislava	R 604 Dargov
Pondelok 18. 8. 2008	9:47 Bratislava	15:55 Košice	R 605 Dargov
Utorok 19. 8. 2008	8:15 Košice	14:30 Bratislava	R 604 Dargov

zdravého života boli ohlasované na každej stanici, čím upozorňovali cestujúcich na to, že vo vlaku sa nachádza vozeň, v ktorom prebiehajú merania tlaku krvi a hladiny cholesterolu. Počas týchto letných mesiacov bol 4-krát vypravený vlak zdravého života na trase Bratislava – Košice a späť.



Posádka vlaku zdravého života nastupuje do rýchlika smer Košice.

V termíne 18. 8. 2008 v rýchliku na trase Bratislava – Trnava vytvorili špeciálnu posádku minister zdravotníctva *Richard Raši*, prezident Slovenskej kardiologickej spoločnosti *Ján Murín* a hlavný odborník MZ SR pre odbor kardiológie a správca Slovenskej nadácie srdca *Gabriel Kamenský*. Pán minister si tiež nechal odmerať tlak krvi i hladinu cholesterolu (mal ich obe v norme). Podobne ako pri autách zdravého života, aj vo vlaku zdravého života sa vykonávali merania tlaku krvi, CO vo výdychu fajčiarov, obvodu pása a hladiny cholesterolu. Pri všetkých meraniach rozdávali lekári a zdravotné sestry okrem informačných materiálov týkajúcich sa zdravia srdca aj preukaz zdravého života s nameranými hodnotami záujemcov o merania a všetkých vyšetrených informovali o výsledkoch a v prípade potreby poučili o ďalšom postupe.

O vlaku zdravého života bol skutočne mimoriadne veľký záujem. Celkove iba vo vlakoch bolo vyšetrených viac ako 500 dobrovoľníkov a možno povedať, že tieto počty by boli vyššie, ak by trať viedla ešte ďalej ako do Košíc. Ukázalo sa, že meracie a edukačné aktivity celkom iste splnili zamýšľaný cieľ projektu, ktorým bola snaha rozšíriť povedomie občanov o rizikách spojených s kardiovaskulárnymi ochoreniami.



Minister zdravotníctva Richard Raši, prezident Slovenskej kardiologickej spoločnosti Ján Murín a správca Slovenskej nadácie srdca Gabriel Kamenský tvorili posádku vlaku zdravého života na trase Bratislava – Trnava.

Vychádzajúc aj z týchto výsledkov možno konštatovať, že žiaľ stále pomerne vysoké percento ľudí nie dostatočne dbá o svoj zdravotný stav najmä v súvislosti so správnym životným štýlom, adekvátnou kontrolou závažných kardiovaskulárnych rizikových faktorov a tým aj na jej prevenciu. Sme veľmi radi, že sme mohli mnohým účastníkom týchto vyšetrení vysvetliť, prečo je kontrola rizikových faktorov tak dôležitá. Aj keď sa to nestávalo často, našli sa aj také prípady, u ktorých sme namerali veľmi vysoké hodnoty tlaku krvi (cez 200/100mmHg), kedy bolo potrebné poskytnúť aj prvú lekársku pomoc. Viacerí, prekvapení svojimi vysokými hodnotami odišli rozhodnutí po dlhom čase navštíviť svojho lekára. Viac v kapitole výsledky meraní.



Lekári idú do ulíc – naše posádky v Bratislave.

Niektoré reakcie lekárov a zdravotných sestier:

MUDr. Ján Dlhopolček: „V projekte „Lekári vyrážajú do ulíc 2008“ vidím obrovský význam pre zdravie obyvateľstva SR. Ako ukázali prieskumy robené Slovenskou nadáciou srdca, väčšina obyvateľov Slovenska nepozná optimálne hodnoty faktorov, ktoré sú rizikové z hľadiska

kardiovaskulárných ochorení, prípadne zanedbávajú preventívne prehliadky u lekára, ktoré sú nevyhnutné. V zmysle príslovia „Keď nepríde Mohamed k hore, musí prísť hora k Mohamedovi“ spustila Nadácia srdca projekt Lekári vyrážajú do ulíc. Spoločnosť Toyota nám na tento účel zapožičala autá Toyota Prius s hybridným pohonom benzín-elektromotor, šetrný k životnému prostrediu a tým podporila význam zdravotne zameranej akcie. Autá boli výrazne označené, ľuďmi dobre rozpoznateľné. Meracie stanice mali vhodnú formu, ľudia pozitívne reagovali na túto akciu, väčšina nepoznala optimálne hodnoty TK ani cholesterolu. Na každom navštívenom mieste boli dlhé rady ľudí. Počet čakajúcich ľudí vždy prevyšoval možnosti vyšetrenia (obmedzený počet cholesterolových prúžkov pre každú meraciu stanicu). Často sa pýtali na možnosť vyšetrenia cukru v krvi. Vyšetrení ľudia odchádzali poučení a radi, že vedia, aké majú mať optimálne hodnoty. Niektorí občania mali hypertenziu, o ktorej nevedeli a keďže u nich absentovali pravidelné prehliadky u lekára, boli prekvapení. Sľúbili však, že lekára po našom vyšetrení a poučení navštívia. Väčšina fajčiarov uznala riziká fajčenia, ako aj neschopnosť skončiť túto závislosť. Súčasťou projektu bola aj akcia Vlak zdravého života v smere BA-KE a späť. Viacerí občania



Lekári idú do ulíc – naše posádky v Bratislave.

cestovali aj o zastávku ďalej, len aby boli vyšetrení. Vhodná bola aj medializácia projektu na všetkých úrovniach, ktorá prispela k vyššiemu záujmu ľudí z navštívených miest. Viacerí o nás počuli, preto nás navštívili. Boli aj takí, ktorí sa vzali dovolenky špeciálne na tento účel. Celkovo hodnotím projekt ako veľmi významný pre zlepšenie zdravotného stavu obyvateľov SR. Je to možno len malý krok v celom procese starostlivosti o zdravie, ale svojím edukačným prístupom má veľký význam v prevencii KV ochorení. Podobný projekt by sa mal určite zopakovať aj v budúcnosti. Ako priamy účastník som veľmi rád, že som sa mohol do projektu zapojiť.“

MUDr. Pavol Pečovský: „Ako bývalý lekár liečebných kúpeľov Sliač, kde sú liečení pacienti s kardiovaskulárnymi ochoreniami, mám k tejto problematike veľmi blízko. Preto som veľmi rád zúčastnil, nakoľko podľa môjho názoru bola veľmi opodstatnená. To sa nám aj počas jej konania plne potvrdilo. Ako team s 2 sestričkami (p. Šimunovou a p. Krekáčovou) tiež zo Sliača a vodičom ekologickej Toyoty p. Kureiom sme absolvovali viacero aktivít v Banskej Bystrici, na Liptove, v Ružomberku, na Orave a v Námestove. Na každom z týchto miest sme sa stretli



Lekári idú do ulíc – naše posádky v Prešove.

s veľkým záujmom, a tlak krvi sme merali po celý vyhradený čas prakticky bez prestávok. Tiež sme merali množstvo CO vo vydychovanom vzduchu u fajčiarov a tieto úkony sme súčasne spojili s primeranou formou edukácie respondentov, vysvetľovaním podstaty kardiovaskulárnych ochorení, potrebných režimových opatreniach pre zníženie rizík týchto chorôb. Odpovedali sme na zvedavé otázky respondentov, celá naša aktivita prebiehala po oba dni v celkove pozitívnej a uvoľnenej atmosfére..“

MUDr. Anton Dlesk: „Spolu s ďalšími kolegami, s ktorými som mal možnosť pracovať, som bol svedkom veľkého záujmu verejnosti o prebiehajúci projekt. Azda najväčší záujem spomedzi ponúkaných vyšetrení bol o meranie cholesterolu z kapilárnej krvi. Záujem o meranie krvného tlaku bol tiež veľký, avšak vzhľadom na skutočnosť, že množstvo občanov si meria krvný tlak doma, prípadne počas návštevy u praktického lekára, výrazne prevyšoval záujem o meranie cholesterolu. Mnohí z vyšetrených, ktorí sa neliečili ani na artériovú hypertenziu, ani na hypercholesterolemiu, boli prekvapení nameranými hodnotami, pokiaľ išlo o výsledky mimo fyziologického rozmedzia. Podobne aj značná časť



Lekári idú do ulíc – naše posádky v Banskej Bystrici.



Lekári idú do ulíc – naša posádka v Šali.



Lekári idú do ulíc – naša posádka v Šamoríne.

občanov liečených na spomínané ochorenia, nedosahovala prijateľné výsledky. Ako sme mali možnosť zistiť, nie všetci užívali antihypertenzíva pravidelne. Často sme sa stretávali s nedodržaním zásad správnej životosprávy, najmä s nedostatkom fyzickej aktivity. Niektorí z vyšetrovaných dokonca nemali nikdy meranú hladinu cholesterolu v krvi. Spolu so svojimi kolegami som sa snažil klást veľký dôraz na oboznámenie ľudí s najvýznamnejšími rizikovými faktormi najčastejšie sa vyskytujúcich kardiovaskulárnych ochorení. Nechýbali cenné rady týkajúce sa prevencie týchto ochorení. Ako sme sa mohli presvedčiť, tieto informácie mnohým ľuďom chýbali a ich poskytnutie mnohí ocenili. Veľký úspech podľa môjho názoru zožal „Vlak zdravého života“, kde prichádzali ľudia so záujmom o vyšetrenia prakticky počas celej cesty z Bratislavy až do Košíc a späť. Veľmi sa mi páčilo ako bol projekt medializovaný, ľudia nám rozprávali, že už o projekte počuli, či už z televízie alebo z rozhlasového vysielania. Sami sme poskytli rozhovor pre niektoré televízne stanice.“

Lubica Krekáčová, zdravotná sestra: „My Slováci sme národ veľmi pracovitý, (niekedy až príliš) a máme v podvedomí zakódovaný vzorec, že k lekárovi sa chodí, až keď nás niečo bolí. A keď aj niečo bolí, nemáme čas ísť na vyšetrenie. Ten kto vymyslel túto skvelú akciu presne vedel ako ísť na tvrdú slovenskú národu. Odbúrali sme aj „syndróm bieleho



Lekári idú do ulíc – naša posádka v Galante.



Zľava MUDr. Ján Dihopolček, MUDr. Miroslav Pernický a MUDr. Anton Dlesk.

pláňa“, s ktorým sa často stretávame v ambulanciách (červené tričká s kódmi zdravého života boli veľmi milé a veselé). Všetko to bolo aj o uvoľnenej, príjemnej atmosfére celého tímu. Ja som sa zúčastnila meraní v Námestove, Dolnom Kubíne a v Ružomberku. Odporozovala som viac vecí napr. najmenej fajčiarov bolo v Námestove, ale asi najvyššie hodnoty tlaku krvi sme namerali práve tam. Možno sme mali šťastie na ľudí, ktorí si už aj liečia hypertenziu, ale možno nedostatočne. Najviac fajčiarov bolo v Ružomberku, no vekový priemer tu bol asi nižší ako v predchádzajúcich mestách. Najviac si všetci respondenti vážili milý prístup lekára (v našom tíme to bol MUDr. Pečovský), ktorý im ochotne poradil a venoval dostatok času i trpezlivosti pri odpovedaní na všetky otázky. Prekvapil ma aj záujem ľudí o merania, bol naozaj veľký! A preto by bolo dobre, keby sa takéto akcie mohli realizovať častejšie. V mene Slovákov ĎAKUJEM Slovenskej nadácii srdca, tvorcom projektu MOST, a najmä zúčastnením lekárom a sestram, že si v dnešnej uponáhľanej dobe našli trošku času na realizáciu tejto akcie..“

P. Šimková, zdravotná sestra: „Z meraní, na ktorých som sa mala možnosť zúčastniť môžem povedať, že aktivity projektu mali úspech. Stretla som veľa príjemných ľudí, ktorí mali záujem dozvedieť sa o svojom zdravotnom stave a prišli si po radu. Spomínam si na jedného pána, ktorý si

so sebou priniesol celú svoju zdravotnú dokumentáciu...„Je to výborná akcia“, „ Zopakuje sa?“, „Takéto projekty by sa mali podporovať“, sú to len niektoré z názorov vyjadrujúce spokojnosť účastníkov meraní. Tieto ohlasy sú pre nás určite podnecujúce, aby sme v podobných aktivitách pokračovali aj v budúcnosti.“



Lekári idú do ulíc – naša posádka v Hanušovciach.



Lekári idú do ulíc – naša posádka vo Vranove nad Topľou.

MUDr. Vlastimil Ratvaj: „Zúčastnil som sa na dvoch akciách organizovaných Slovenskou nadáciou srdca pri príležitosti mesiaca o srdcových témach. Bol som milo prekvapený vysokým záujmom ľudí o merania krvného tlaku, výšku cholesterolu a hodnoty CO vo vydychovanom vzduchu, najmä „keď je to zadarmo“. Nemilo ma prekvapilo veľké množstvo mladých ľudí fajčiarov a ich nízka vedomosť o dôsledkoch fajčenia na ľudský organizmus, mylne si myslia, že fajčenie poškodzuje „len pľúca“. Taktiež ma prekvapilo nízke povedomie ľudí o diétne – režimových opatreniach pri hypertenzii a dyslipidémii a ich laxný prístup k týmto opatreniam, neuvedomujúc si, že diéta je súčasť liečby. Pri súčasnej spoločenskej situácii a dostupnosti informácií je potešujúce vysoké percen-

to ľudí zaujímajúcich sa o svoj zdravotný stav, avšak na druhej strane je smutné, že rovnako zodpovedne nepristupujú k svojmu zdraviu a srdcu už pred objavením sa príznakov alebo v prvých štádiách ochorenia. Stala sa nám aj milá situácia, keď nám ďakovala pani, ktorá nás poznala z ústavnej pohotovostnej služby, kde opakovane chodí práve kvôli vý-



Lekári idú do ulíc – naša posádka vo Vranove nad Topľou.



MUDr. Vlastimil Ratvaj.

stupom krvného tlaku. Myslím si, takéto akcie sú prospešné pre všetkých ľudí, najmä pre tých, ktorí zodpovedne pristupujú k svojmu srdiečku.“

Ružena Miňová, zdravotná sestra: „Počas aktívnej účasti na projekte 2008 – Zdravé srdce, som postrehla pozitívny záujem ľudí o túto akciu. Mali záujem o meranie TK, ale hlavne cholesterolu – z ktorého zistenými hodnotami boli často rozčarovaní – istý pán v Stropkove pri nameraní vyšších hodnôt – 6.2 s prekvapením skonštatoval, že neje ani slaninu, ale zato mu chutí pivo, pečená klobáska a k tomu, ako sa patrí aj nejaké to poldeci. Merania sa zúčastňovali okoloidúci každej vekovej kategórie od 16 rokov až po 80 rokov. Istá pani v Stropkove na namerané vyššie hod-

noty TK odpovedala, že po najedení si musí ľahnúť, aby sa „jedlo uviazalo“. Záujem bol veľký a nestihli sme uspokojiť všetkých záujemcov. Mnohí z nich sa chytili nepriaznivých výsledkov a v najbližší pracovný deň sa chystali navštíviť svojho praktického lekára. Môj postreh z celej akcie je nízka znalosť ľudí o správnom životnom štýle a správnej životospráve, ale odráža to aj životná úroveň ľudí. Každopádne sa takýchto akcií ľudia dožadovali a mali záujem o rady a poučenia zdravotníkov.“

Dňa 9. septembra 2008 sa uskutočnila tlačová konferencia Slovenskej nadácie srdca, ktorej hlavnou témou bolo jednak vyhodnotenie letného projektu Lekári idú do ulíc, ako aj oficiálne zahájenie projektu MOST 2008. Na tlačovej konferencii prezident Slovenskej kardiologickej spoločnosti prof. Murín a hlavný odborník MZ SR pre kardiológiu a správca Slovenskej nadácie srdca doc. Kamenský zhodnotili aktivity letného projektu a konštatovali, že v konečnom dôsledku predstavoval prínos v súvislosti s edukáciou slovenskej populácie a nevylúčili možnosť jeho realizácie aj budúci rok. Zároveň táto tlačová konferencia odštartovala 2. ročník projektu MOST 2008, kde doc. Kamenský a prof. Mu-



Tlačová konferencia Slovenskej nadácie srdca, na ktorej bol oficiálne zahájený projekt MOST 2008.

rín oboznámili zástupcov médií s hlavnou myšlienkou projektu, ktorú predstavovala koncepcia menovcov známych politikov, pričom tlačovej konferencie sa zúčastnili aj títo menovci – pán Ján Mečiar, pán Jozef Fico a dvojník pána Mikuláša Dzurindu, pán Jozef Pillar. Na ukončenie tlačovej konferencie bezprostredne nadviazala akcia Krvinky na križovatkách, keď študenti vyšli na 3 frekventované križovatky v Bratislave a prostredníctvom vyhotovených tabulí upozorňovali okoloidúcich na správne hodnoty krvného tlaku a cholesterolu.

Na tlačovej konferencii boli tiež prezentované priebežné výsledky projektu, keďže sa jeho organizátori rozhodli využiť získané informácie a výsledky meraní, zaznamenávané do formulárov pri každom účastníkovi. Tieto predbežné výsledky prešli štatistickým spracovaním a aj napriek tomu, že nešlo o reprezentatívnu vzorku, vzišli z tejto náhodnej vzorky záujemcov zaujímavé skutočnosti. Napríklad pri nižšom priemernom veku u mužov – t. j. 44 rokov v porovnaní so ženami – t. j. 48 rokov sa ukázali pri krvnom tlaku rizikovejší muži, kým pri hladine cholesterolu sa rizikovejšie javili skôr ženy. Muži sa zároveň prezentovali ako silnejší fajčiari ako ženy a zároveň aj tí, ktorí majú väčšie problémy s nadváhou. Zdôraznil povážlivé percento výskytu vyššieho ako opti-

Deväť rád ako znížiť svoje kardiovaskulárne riziko

- KRVNÝ TLAK** Pravidelne si kontrolujte krvný tlak. Normálny TK: menej ako 140/90 mmHg. Optimálny TK: menej ako 120/80 mm Hg.
- CHOLESTEROL** Udržiavajte si hladinu cholesterolu v hodnotách do 5,0 mmol/l.
- CUKOR (Glykémia)** Udržiavajte si hladinu glykémie v hodnotách do 5,6 mmol/l.
- TELESNÁ AKTIVITA** Zarádte 30 – 60 minút cvičenia strednej intenzity najlepšie denne.
- HMOTNOSŤ** Udržiavajte si BMI (kg/m²) medzi 18,5 až 24,9 a obvod pása menej než 102 cm u mužov a menej než 88 cm u žien. *Kalkulačka BMI nájdete na www.rozvojstec.sk
- ALKOHOL** Snáďte sa udržať svoj max. príjem alkoholu: muži max. 2 alkoholické nápoje za deň; ženy: max. 1 alkoholický nápoj za deň.
- FAJČENIE** Neľahčte alebo okamžite prestaňte fajčiť a ukončíte všetky formy užívania tabaku. Vyhnite sa pobytu v zaľahenom prostredí.
- STRAVA** Vyberajte si pevnú a vyváženú stravu s veľkým obsahom ovocia a zeleniny, celozrnných potravín, s nízkym obsahom soli a cukrov a používajte nenasytené tuky.
- STRES** Kontrolujte stavý depresie, podráždenia a hnevu, vyhýbajte sa konfrontáciám a stresu.

Osobný záznamník 2007 – 2011

Meno a priezvisko:	Dátum narodenia:		Adresa:													
Tel. číslo:	e-mail:															
Praktický lekár:	Internista:	Geriatr:	1. Špecialista:	2. Špecialista:												
PARAMETER	2007	2007	2008	2008	2008	2009	2009	2009	2009	2010	2010	2010	2010	2011	2011	2011
TK syst./diast.																
FF (pulzy/min.)																
Hmotnosť (kg)																
BMI/obvod pása																
Fyzická aktivita																
Celk. cholesterol																
LDL cholest. (zlý)																
HDL cholest. (dobry)																
Trancygllyceridy																
Glykémia																
Poznamky																
Hospitalizácia																
Iný parameter																



www.vszp.sk

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISTOVŇA

Poistovňa, ktorá má srdce

málneho krvného tlaku krvi u mladej generácie – do 29 rokov (cca 67 % z mladých účastníkov), kým pri výške hladiny cholesterolu mladí dosahovali už prevažne primerané hodnoty (len cca 12 % vykázalo zvýšenú hladinu cholesterolu), pri hodnotách spojených s váhou, t. j. pri BMI a obvode pásu sa mladšie ročníky zaradili medzi najmenej rizikovú skupinu (optimálne BMI malo cca 75 % a optimálny obvod pásu cca 82 %).

Dňa 1. októbra 2008 prebehlo žrebovanie súťaže O Tvoje srdce, ktorej sa celkove zúčastnilo 697 súťažiacich. Traja šťastní výhercovia obdržali ako výhru automobil Toyota s plnou nádržou zapožičaný od firmy Toyota na 1 týždeň, 13 výhercom boli zaslané poukážky na 3 mesačný jazykový kurz v Akadémii vzdelávania, 10 výhercov sa mohlo tešiť z tlakomeru značky OMRON a 17 výhercov dostalo balíčky s reklamnými predmetmi. Všetkým zúčastneným súťažiacim bol zaslaný balzam určený na ošetrovanie pokožky „hojivý zázrak“, od firmy Oriflame.

Vypočítajte si svoj BMI!

BMI index je pomer telesnej hmotnosti a výšky, ktorý vyjadruje mieru zdravotného rizika u človeka.

POZOR! BMI, ktorý presahuje hodnotu 40 sa považuje za veľmi vysoké riziko pre vznik zdravotných komplikácií!

$$\text{BMI} = \frac{\text{telesná hmotnosť (v kilogramoch)}}{\text{výška}^2 \text{ (v metroch)}}$$

Váš výsledok porovnajte s tabuľkou:



	Muži	Ženy
Podváha	BMI menšia než 20	BMI menšia než 19
Normálna váha	20 až 24,9	19 až 23,9
Nadváha	25 až 29,9	24 až 28,9
Obezita	30 až 39,9	29 až 38,9
Ťažká obezita	BMI vyššia než 40	BMI vyššia než 39