

SOLVAY

MOST

MESIAC O SRDCOVÝCH TÉMACH



Mesiac september bol na Slovensku už po druhýkrát venovaný téme kardiovaskulárnych ochorení a ich prevencii.

V duchu naplnenia tejto myšlienky prebiehala rozsiahla edukačná kampaň - projekt MOST – **Mesiac O Srdcových Témach**. Všetky aktivity boli zamerané na edukáciu širokej verejnosti s cieľom oboznámiť sa s problematikou kardiovaskulárnych ochorení, možnosťou ich prevencie, resp. aj liečby. Iniciátorom a realizátorom projektu MOST je Slovenská kardiologická spoločnosť a Slovenská nadácia srdca za aktívnej pomoci partnerských organizácií.



Farmaceutická spoločnosť SOLVAY Pharma s.r.o. podporila projekt MOST významnou edukačnou a preventívnou aktivitou vo Veľkom Krtíši. Solvay Pharma s.r.o. je etickou farmaceutickou spoločnosťou zameranou na výskum a vývoj, ktorej cieľom je prinášať pacientom inovatívne produkty na základe najnovších poznatkov. Solvay Pharma s.r.o. je spoločnosťou s dlhodobou zaužívanými hodnotami, etickým správaním, úctou k ľuďom a tímovým duchom.



Akcia vo Veľkom Krtíši prebiehala na dvoch miestach. V miestnom kultúrnom dome sme v spolupráci s Regionálnym úradom verejného zdravotníctva merali záujemcom krvný tlak a biochemické parametre (cholesterol, triglyceridy, glykémia). Zdravým ľuďom i pacientom poradili



prítomní lekári, ako zmeniť či upraviť svoj životný štýl, akým rizikom je vysoký krvný tlak, cholesterol, fajčenie či nedostatok pohybu a s ním spojená obezita.

Druhou časťou aktivity bola prednáška pre študentov miestneho gymnázia, kde sa od MUDr. Tatiany Kupcovej (diabetológ, Lučenec) mali študenti možnosť dozvedieť, čo je to metabolický syndróm, aké sú riziká nezdravého životného štýlu a čo máme robiť z hľadiska prevencie srdcovo-cievnych ochorení pre svoje zdravé srdce.

Veríme, že pre každého – či už študentov, ich pedagógov, rodičov ale aj ďalších záujemcov v poradni bola táto edukačná aktivita prínosom



a investíciou do ďalšieho života s pravidelným tlkotom svojho zdravého srdca.

Študenti vypracovali úvahu na tému „Moje zdravé srdce“, z ktorých tie najlepšie máte možnosť si prečítať aj Vy.



Zdravie. Jeho potrebu si začneme uvedomovať až vtedy, keď ho strácame. Náš organizmus je však prísny a spravodlivý sudca a postará sa o to, aby sme raz zaplatili za všetky hriechy, ktorých sme sa dopustili na našom tele. Tí z nás, ktorí majú záľubu v takzvanom „americkom“ štýle života, majú nepochybne veľmi pohodlný život. Možno by som im ho aj závidel, keby som nevedel kam vedie.

Lenže ja to viem. Vedie veľmi rýchlo na cintorín. Je síce pravda, že raz tam skončíme všetci, ale tí, o ktorých hovorím, tam skončia podstatne skôr ako ostatní. Vysoký krvný tlak, cholesterol, infarkt. Tieto pojmy už určite každý počul a aspoň približne vie, čo znamenajú. Ich skutočný význam si však uvedomia až vo chvíli, keď sa niektoré z týchto slov objaví v ich zdravotnom zázname. V tejto chvíli sa väčšina prebudí a začnú meniť svoj životný štýl. Niektorým sa to vďaka usilovnosti, pevnej vôli a často aj vďaka včasne stanovenej diagnóze podarí. Sú to však aj takí, ktorí toto šťastie nemajú. A tí nám slúžia ako kamenná výstraha vrazená do udupanej pôdy na cintoríne.

Prečo však túto výstrahu nechceme vidieť? Podľa mňa preto, lebo sme príliš pohodlní na to, aby sme výrazne menili vlastný život. Táto pohodlnosť má rôzne príčiny: lenivosť, nedostatok sebavedomia, absurdné názory vštepené rodičmi. Každý z týchto problémov sa dá zvládnuť. Len treba mať vôľu a chuť urobiť to. Ľudia žijúci štýlom, ktorý som opísal vyššie, majú pred sebou jednu veľkú hrozbu. Starosti. Tie raz dopadnú na každého. Ale zatiaľ čo telesne a duševne aktívny človek vie, že starosti sa dajú najlepšie odbúrať fyzickou činnosťou. Ten druhý typ sa začne prejsť ešte viac ako predtým. A tu mu hrozí sklznutie k mimoriadne nebezpečným extrémom ako anorexia a bulímia. Tieto choroby považujem za jedny z najhorších a zároveň najzbytočnejších, aké kedy trápili ľudstvo. Túžba po „kráse“. Kto povedal, že modelky vychudnuté na kosť sú krásne? Kto má patent na krásu? Nuž, zdá sa že v dnešnej konzumnej spoločnosti ho majú modelky a veľké módné firmy. Neuvedomujú si, alebo im je snád jedno, že svojím počinaním každoročne pripravujú o život tisíce dievčat, ktoré sa im chcú podobať.

Väčšina ľudí o týchto pojmoch počula len zbežne a neuvedomia si o čo ide, kým ich manželka alebo dcéra nezačne príliš často potajomky zvracať, lebo sa nevyhýbala jedeniu pred inými ľuďmi. A oni si uvedomia, že to vyvolali svojou poznámkou o ich vzhľade. A v tejto chvíli im možno príde na myseľ slová, ktoré vyslovila líška v knihe Malý princ: „To, čo je naozaj dôležité, je očiam neviditeľné.“



Čo môžeme urobiť pre naše srdce?

Tina Folková, sexta

V prvom rade by som sa rada zamyslela, čo robí ono pre mňa. Srdce je najdôležitejším orgánom ľudského tela. Zabezpečuje nám život, a to hneď dvojzmyselne. Môžeme ho chápať ako sval, ktorý sa rytmicky sťahuje, má komory, prepážky, chlopne... Druhá možnosť chápania významu slova srdce je dívať sa na to cez city. Nech sa však na srdce pozeráme z akéhokoľvek uhla pohľadu, je jasné, že život bez neho by nebol možný. Teda, zdravé srdce = zdravý život.

Napriek tomu ľudia v dnešnej spoločnosti čoraz viac a viac ubližujú sebe samým. Dlhé hodiny



strávené pri sedavom zamestnaní, prejedanie sa vysokotučnými karbohydrátmi, emulgátormi prepchatými fast-foodmi, používanie samých chemických dochucovadiel, kde zväčša 50% tvorí soľ – to všetko vedie k ochoreniam, o ktorých naši predkovia ani len netušili. Niet sa čomu čudovať, že v dnešnej dobe polovica ľudstva trpí obezitou, mnohí cukrovkou a nemôžem nespomenúť stále nové a nové prípady rakoviny. Ľudia úmyselne ničia svoje telá!!!

V minulosti, pred mnohými tisícročiami si ľudstvo nevedelo potravu jednoducho kúpiť v supermarkete. Boli teda nútení vybrať sa na lov, ak chceli svoje rodiny nakrmiť. Muži bežne prebehli každý deň desať – pätnásť kilometrov, kým ulovili požadovanú korisť. Takmer žiadne znečistenie ovzdušia a aktívny život priniesli našim prapredkom pokojný život bez väčších zdravotných problémov.



Neskôr ľudia prišli na tzv. roľnícky spôsob života. Už sa im nechcelo ustavične naháňať korisť, rozhodli sa teda zvieratá skrotiť, chovať ich. Okrem toho zasiali rôzne obilniny, takže v strave mali okrem bielkovín väčší počet sacharidov. Menší podiel telesného pohybu, no o to väčšie využívanie svalov spôsobili, že telá ľudí sa začali meniť, pretože si museli zvykať na zmeny chemických reakcií v tráviacom systéme (inzulínová odozva). Toto všetko rôzne vplývalo na naše srdce.

No dnes je všetko inak. Ľudia sa skoro vôbec nehýbu a jedia samé zdraviu škodlivé jedlá. Čo teda navrhujem? Jednoznačne ÚPLNÁ ZMENA ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU každého z nás.

Vyvážená strava – primerané množstvo troch základných zložiek potravy. Nadmerné prejedanie sa vedie k obezite, navyše absolútne zohavuje postavu. Sladkosti, čo to vlastne znamená? Obrovské množstvo cukru. Ten však nájdeme aj v ovocí. Vymeňme teda sladkosti za ovocie! Bravčové mäso je ťažké, pri vyprážaní masťné. Rovnaký počet bielkovín je aj v rybom mäse. Vymeňme bravčovinu za ryby! Tuky. Je rozdiel použiť dvadsať gramov bravčovej masti, alebo jednu polievkovú lyžicu olivového oleja. Rozoznávame teda správny a zdraviu škodlivý tuk. Rôzne bylinné maslá obsahujú primerané množstvo nasýtených aj nenasýtených kyselín. Navyše tieto maslá aj lepšie chutia.

Aktívny pohyb – je nám jasné, že ak nie sme maratónski bežci, je nemožné denne zabehnúť desať – pätnásť kilometrov tak, ako to robili naši predchodcovia. Je ale v záujme každého z nás dbať o svoju kondíciu. Stačí dvadsať minút aktívneho pohybu 3-krát týždenne a naše telá budú vyzeráť inak. Skúste napríklad namiesto používania výťahu chodiť pešo.

Pitný režim – v súčasnosti sa čoraz viac a viac pijú sytené nápoje. V skutočnosti nám tieto nápoje vôbec nedodajú potrebné zvlhčenie organizmu, ba naopak, ešte viac ho zaťažia, pretože obsahujú veľké množstvo cukru. Pime teda minerálne vody, najlepšie nesýtené, pretože neobsahujú kationy sodíka, ktoré v spojení s aniónom chlóru vytvárajú soľ, tá upcháva cievy, čím veľmi ohrozuje činnosť srdca.

Aký je teda záver? Pomôžme nášmu srdcu v tejto škodlivinami preplnenej dobe. Zaslúži si to!



Je to niečo, bez čoho si
nevieme predstaviť život.

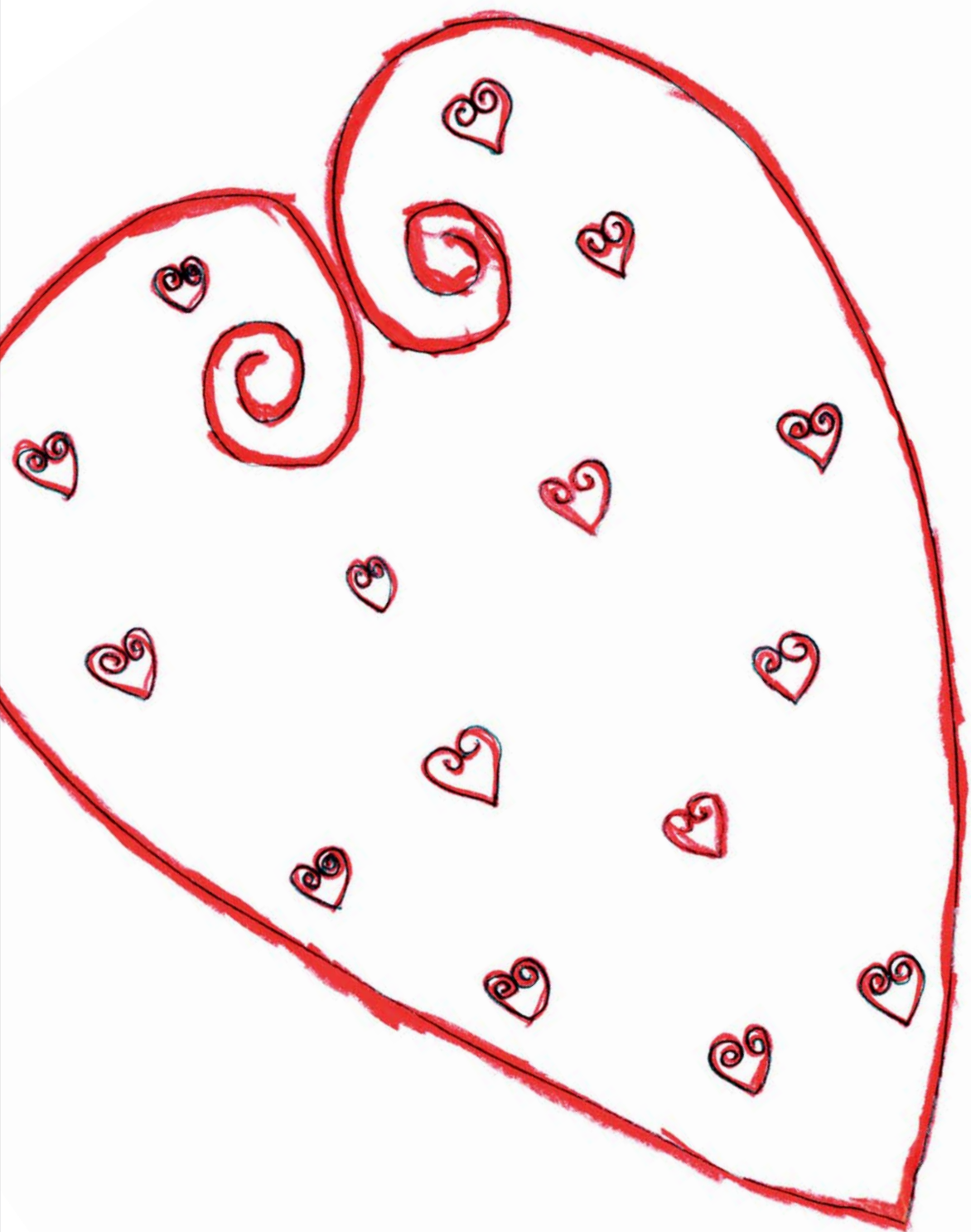
Naše závislosti sa začínajú od ranného detstva.
Závislosť od rodičov, ktorá pretrváva len niekoľko rokov,
alebo aj značnú časť života dospelého človeka. Veď ktoré
dieťa si vie predstaviť život bez mamy, otca?

Nástupom do školy sa objavuje množstvo rizík rôznych
závislostí. Z tých najbežnejších sú to napríklad, závislosť
na počítačových hrách, na televízii. A práve toto sú tie
závislosti, ktoré nám už od mala robia také problémy.
Veď koľkokrát treba dieťa nútiť do učenia? Do plnenia svojich povinností? Koľkokrát
sa ozýva odpoveď: „Mami, ešte chvíľu“. Tieto závislosti sa vo väčšine prípadov dajú liečiť.
Samozrejme až na extrémne prípady, kedy sa po sériách neúspechov zúfalí rodičia snažia
svojmu dieťaťu pomôcť lekárom. So závislosťami na drogách, alkohole a cigaretách sa už tak
ľahko liečiť nedajú. Tieto závislosti vznikajú napríklad pod nátlakom kamarátov. Veď kto by
nechcel skúsiť niečo také nové a vzrušujúce? Keď si už raz dá tú drogu, už sa toho zlozvyku nechce
vzdať. V horších prípadoch sa snažia deti utiecť pred svojimi problémami, či už v škole alebo
v rodine, pomocou omamných látok. Tieto závislosti môžu pretrvávať po celý život. Vtedy sa rodičia
pýtajú, prečo práve ich dieťa? No v takýchto prípadoch by mali skôr vyhľadať nie len pomoc pre
svoje dieťa, ale aj pre samých seba. Takýto ľudia sú spoločnosťou odvrhovaní a súdení.
Avšak museli by sme si uvedomiť, že sú to stále ľudia a niektorí z nich by sa chceli vrátiť naspäť
do spoločnosti a žiť normálnym životom. Odvykanie si od omamných návykových látok je veľmi
náročný proces, ktorý by človek nemal absolvovať sám, ale za pomoci blízkeho.

Pri písaní tejto úvahy som sa zamyslela aj nad tým, čo sa asi drogovu závislým preháňa
hlavou. Vedieť to nemôžem, ale myslím si, že je to strach, zrejme aj zúfalstvo a pocit,
že sú pre tento svet bez hodnoty.

Malý okamih v živote dokáže nakloniť miskú váh na nesprávnu stranu a zaplaviť
srdcia žiaľom. Život nám však prináša rôzne strasti a musíme sa naučiť, že
žijeme, aby sme prežili náš život až do konca, zomreli starobou, a nie
aby sme sa hnali za NAJKRATŠOU cestou na druhý svet.





Jedným zo zázrakov prírody je srdce. Skúsme sa teda zamyslieť nad dokonalosťou a jedinečnosťou srdca, pre nás samozrejmeho a v skutočnosti veľmi zvláštneho orgánu.

Takže, srdce je orgán, ktorý významnou mierou rozhoduje o funkcii srdcovo-cievneho systému a prakticky aj všetkých ostatných orgánových systémov ľudského organizmu. Je pumpou reagujúcou na telesné potreby a je pod stálou kontrolou mozgu. Srdce, cievy a krv zásobujú telo množstvom látok. Nie je nič samozrejmejšie, ako tlkot srdca. Väčšinu života sa však ani nezamyslíme nad tým, že nejaké srdce vôbec máme. O srdci začneme premýšľať až v situáciách, keď sa dostaneme do slepej uličky, keď samotné srdce dáva o sebe vedieť, keď odmieta poslušnosť. V takých okamihoch si uvedomíme, že život máme limitovaný práve údermi srdca. V bežnej reči dávame srdcu veľa prívlastkov: môže byť zlomené, odvážne, chladné, horúce, ťažké, zranené...

Ak sme šťastní, zamilovaní, prekvapení, pripadá nám to, akoby sa srdce chvelo alebo skákalo, ale tieto situácie sú úplne bežné. Srdce sa pokladá za symbol lásky. Pre básnikov a umelcov vytvorilo množstvo inšpirácií na tvorbu ich diel. Srdce je pre človeka nenahraditeľné, ale vplyvom rôznych faktorov môže dôjsť k jeho poškodeniu už v rannom veku. Často skloňovaným slovom vo vzťahu k srdcovo-cievnyim ochoreniam, ale aj k bežnému živou, je stres. Okrem toho má na srdce veľký vplyv aj životné prostredie, psychika, ale aj úroveň poznania a dodržiavania určitých zdraviu osožných, prípadne škodlivých návykov. Srdcovo-cievne ochorenia sa spolu s cukrovkou, rakovinou a chronickými chorobami dýchacích ciest na začiatku 21. storočia stali hlavným zdravotným problémom. Ale aby sme nehovorili len o nelichotivej situácii, povedzme si niečo aj o jej riešení.

Skoré vyšetrenie srdca umožňuje včas zistiť vrodené vývojové srdcové chyby už v skorom veku a zhubné i nezhubné nádory srdca a jeho obalu. Transplantácia môže vrátiť život mnohým ľuďom, ktorým by bez tohto zákroku nebolo pomoci.

Je množstvo osvedčených receptov ako si chrániť srdce, je len na nás, či sa budeme zaujímať o jeho tlkot a či pre jeho a aj svoje zdravie budeme ochotní niečo urobiť a tak predídeme rôznym zdravotným ťažkostiam.



Uvažovali ste už niekedy nad tým, prečo bývajú ľudia častejšie chorí na srdce práve v dnešnej vyspelej dobe? Čo to zapríčiňuje? Touto otázkou som sa zaoberal a vyzerá to tak, ako keby išlo o „daň civilizácii“. Už len keď si zoberieme fakt, že dnešná práca si nevyžaduje takú ťažkú fyzickú námahu... no a práve o toto ide. V minulosti alebo len pár desaťročí dozadu bola fyzická práca bežná aj keď veľmi namáhavá, no ľudia dnes spravia za deň len zopár krokov, priveľa jedia a následkom sú choré cievy a nesprávne pracujúce srdce.

Tu je ten bod zlomu, pretože si ľudia neuvedomujú ako si škodia a vyzerá to tak, že si ani tak skoro neuvedomia. Celé dni doma alebo zavretí v kancelárii obkolesení chutnými šiškami? Takto to má ísť ďalej? Každé ochorenie srdca je zradné a takýmto neuváženým životným štýlom zrádza človek samého seba, hlavne to svoje srdce a nerobí nič preto, aby žil aspoň o kúsok zdravšie. Aspoň sa posnažiť upraviť svoju nevhodnú stravu, dať si záležať na telesnom pohybe a hlavne nepodceňovať dôležitý odpočinok, by zmiernilo úmrtia na srdcové ochorenia. Dôležitou otázkou je, že ak by sa aj človek nad týmto pozastavil a začal by o tom uvažovať, alebo niečo tomu podobné aj vykonávať, pokračoval by v tom aj naďalej? Práve lenivosť je teraz to, čo nám bráni vykonať aj niečo absolútne jednoduché.

S pevnou vôľou by určite každý, kto má nejaké problémy so srdcom, dokázal ovplyvniť ten negatívny spád. Malá viera v samého seba by nás potlačila o krôčik dopredu a tie krôčiky by pribúdali a také marmeládové šišky by sme nechali v obchodoch tým neuvedomelým, ktorým by to možno došlo dosť neskoro, ale ani pre tých nie je neskoro. Najdôležitejšie je niekde sa zachytiť, niekde začať a držať tú virtuálnu pomocnú ruku, až kým sa my sami budeme vedieť postaviť a zvládať to tak, ako by sa malo. A verím, že to každému bude len prospievať a že tie následky sa budú len zmieňovať a ľudí chorých na srdce bude ubúdať. Veď robme niečo pre svoje srdce, kým nie je neskoro...



Od čoho závisí náš život? Závisí od nášho srdca. Ono je zdrojom našej sily, nášho života, a preto by sme si ho mali chrániť čo najlepšie.

La Rochefoucauld raz povedal: „Najväčší dar je vedieť posúdiť hodnotu vecí“. A čo ak si my ľudia neuvedomíme hodnotu nášho srdca a prestaneme si ho vážiť? Môže sa stať, že nám bude všetko jedno a začneme sa stravovať úplne zle. A čo spôsobí zlá životospráva? No v prvom rade sa staneme obyčajným košom na odpadky a naša obezita nám nebude prekážať. Budeme leniví starať sa o svoje srdce a bude nám to jedno. Môžeme sa dať na drogy, môžeme fajčiť – všetko len z frajeriny, preto aby sme zapadli do partie a bude nám úplne jedno, čo tým spôsobujeme nášmu srdcu.

Schválne si teraz skúsme predstaviť život s chorým srdcom. Podľa mojej mienky by to bolo strašné. Neustále problémy a absolútne bezvládie svojho tela. Veď aj ľudovo sa hovorí: „v zdravom tele zdravý duch“. A ľudia si už od nepamäti mysleli, že duša človeka je ukrytá v srdci. Srdce je preto pre nás nevyhnutné a mali by sme si ho chrániť najlepšie ako vieme pretože ho máme len jedno. Žiadny tvor na zemi nemá viac ako jedno srdce. Je to náš jediný skutočný priateľ, ktorého môžeme zničiť a zahubiť jedine my sami.

„Pokiaľ sa nevenujeme aj malým veciam, stratíme i veľké“ - povedal raz Menandros a mal aj pravdu. Každý, kto miluje, dokáže chrániť a to dokonca tak, že obetuje aj to posledné, dokonca aj život. Teda, ak obetujeme svoj život za život, tak získame nesmrteľnosť. Je to však obrazne povedané. Teda ak sa budeme venovať malým veciam, získame aj veľké. To znamená, že ak budeme mať zdravé srdce, dokážeme veľké veci.

Lenže ak si budeme naďalej škodiť, naše srdce, zdravie a teda aj život bude upadať. Chceme azda toto? Predpokladám, že nie. Je naozaj veľmi dôležité, aby si človek uvedomil aké je srdce vzácné, aby si priznal, čím mu škodí. Nie je predsa v poriadku, aby sme zrádzali to, čo bije len pre nás, čo nás tu celý pozemský čas drží a usilovne pre nás pracuje dňom i nocou bez oddychu. Myslím si, že keby sme naše srdce videli, dávali by sme naň väčší pozor.

Ja samotná sa snažím odolávať všetkému, čo by môjmu srdcu mohlo ublížiť a chcem tak vplývať aj na druhých. Možno si zo mňa niekto vezme príklad a možno nie. No moje srdce je v bezpečí.



Srdce má každý z nás, je to s mozgom najdôležitejší orgán v našom tele. Splňa dve funkcie. Prvá, citová. Dokážeme ním vnímať najkrajšie, ale aj najsmutnejšie okamihy nášho života. Vieme ním ľúbiť, prežívame ním prvé lásky, bozky, dôležité udalosti. No zároveň nás veľmi zabolí „pri srdci“, keď stratíme blízku osobu, alebo sa nám prihodí niečo zlé. Druhá funkcia je obehová. Pomocou nášho srdiečka prúdi v tele kyslík a vyživuje nám každú bunku v našom tele.

Srdce by som vedela prirovnať aj k našej krajine. Slovensko, moja rodná zem leží v srdci Európy. Som hrdá na naše tradície a krásnu prírodu, ktorá nás zovšadiaľ obklopuje. Myslím, že Slovensko má veľa záračných miest. Aj v okolí môjho bydliska sa nachádza pekná príroda. Tá priaznivo vplýva na moju dušu a aj srdce. Myslím, že srdce každého by malo byť naplnené láskou. Či už k vlasti, rodine, priateľom alebo milovanej osobe. Aj ja sa snažím o to svoje príkladne starať.

Pokúšam sa pravidelne stravovať. Jedávam veľa ovocia a zeleniny. Športujem, najmä v lete sa rada korčuľujem.

Snažím sa čo najmenej rozčuľovať a čo najviac smiať.

Myslím, že moje srdce zatiaľ bije spokojne a dúfam, že ešte dlho bude.



Štadiónom sa ozýva ohlušujúci potlesk. Tribúny burácajú, keď sa ôsmi bežci blížia k cieľu. Do popredia sa predral vysoký Keňan. Beží ako s vetrom o preteky, za sebou už nechal všetkých súperov. Už len kúsok, pomyslí si, srdce mu bije ako splašené, akoby mu vystúpilo až hore do hrdla. Keď konečne ako prvý pretrhne cieľovú pásku, padne na zem. Od radosti mu vytrysknú slzy, srdce v hrudi stále splašene bije a kričí: „Vyhral si, dokázal si to!“. Má dušu športovca a srdce, ktoré je zdravé práve vďaka tréningom a zdravému pohybu...

Srdce. Jeden z najdôležitejších orgánov tela, veď bez neho niet života. Človek by si myslel, že niečomu takému dôležitému by nikto nevedel ublížiť, aspoň nie schválne... Opak je však pravdou. Mnohí ľudia trápia svoje srdce vedomo. Fajčenie, alkohol a rôzne drogy majú za následok upchávanie a zužovanie ciev. Práve nimi prúdi do nášho tela životodarný kyslík. Môžeme sa potom čudovať, prečo máme vysoký krvný tlak? Prečo nevyjdeme po schodoch bez toho, aby sme sa zadýchali? Myslím, že mnohí z nás by mali k svojmu srdcu pristupovať zodpovednejšie. Prečo? Infarkty sú dnes na dennom poriadku, najnižšia veková hranica ľudí postihnutých infarktom sa hrozivo blíži k štyridsiatke. Niektorí si jednoducho skutočne nevážia, že sú zdraví, pričom iní by za to dali čokoľvek.

Po svete totiž chodia ľudia, ktorí sa narodili s vrodenou dedičnou srdcovou chorobou. Sú postihnutí rôznymi srdcovými slabosťami, nemajú vyvinuté srdcové chlopne komôr, mieša sa im krv a telo nedostáva dostatok kyslíka. Srdcová arytmia, či nízky tlak sú rovnako nebezpečné, sprevádzané závratmi a ďalšími problémami. Jediným riešením často býva transplantácia srdca. Ich vlastné totiž zlyháva v dôsledku slabosti.

Tak prečo tí zdraví sami sebe takto ubližujú? Nechápu, čo robia, keď v rôznych nočných baroch berú do úst cigarety či alkohol? Pomaly zabíjajú svoje srdcia, ktoré im jedného dňa povedia dosť. Nemali by si ich viac vážiť? Srdce máme len jedno a preto si myslím, že ja a aj milióny iných ľudí robia dobre, keď svojmu srdcu doprajú zdravý pohyb a stravu.

Šport je pre mnohých radosťou života, nielenže posilňuje srdce a udržiava nás v kondícii, ale zároveň prináša šťastie, ktoré je pre nás tiež životne dôležité. Všetci predsa poznáme ten pocit, keď nás radosť zahreje v hrudi, až odrazu máme lepší pocit zo života. Prečo si namiesto sedenia pred počítačom neísť zabehať so psom, alebo pozháňať pár kamarátov a spolu si zahrať volejbal? Sme len krôčik od toho, čo so svojím zdravým, či nezdravým srdcom urobiť. Myslím, že je na nás ako strávime svoj čas, ako sa zachováme k svojmu zdraviu. Či už skončíme s roztrhaným srdcom ako pacienti po infarkte na nemocničnom lôžku, alebo ako víťazi prebiehajúci cieľovou páskou s hrejivým pocitom pri svojom zdravom športovom srdci.



„Si moje srdiečko“ – hovorievala mi často moja mama, keď som bola malá. A ja som jej na Deň matiek vyrábala červené papierové srdce.

Prečo je pre nás práve srdce také dôležité? Myslím si, že aj preto, lebo súvisí s našimi emóciami. Keď sme smutní, zdá sa nám, že nám srdce stláča ľadová ruka. Keď sa bojíme, tlčie nám tak, akoby nám chcelo vyskočiť z hrude. A keď sa nám niečo podarí, cítime radosť opäť práve v srdci.

Veda dnes dokáže zázraky. Kardiochirurgovia naprávajú „pokazené“ srdcia. Odstraňujú vrodené chyby srdca, ale aj choroby, ktoré si ľudia spôsobili zlou životosprávou. Kvôli nesprávnemu spôsobu života je čoraz väčšie množstvo ľudí odkázaných na lieky upravujúce činnosť srdca.

Začína sa to v detstve. Deti prijímajú príliš veľké množstvá soli a tuku. V školskom veku sa k tomu pridá niekoľkohodinové sedenie v škole a namiesto pohybu na čerstvom vzduchu poobede opätovné vysedávanie – pri televízore alebo počítači. V dospelom veku pribudnú zlovyky: fajčenie, čierna káva, alkohol, stresy v zamestnaní. Výsledkom takéhoto správania sú choroby srdca, vysoký tlak krvi a často aj infarkty už v mladom veku.



Čo môžeme proti tomu robiť? Spoliehať sa na chirurgov a lieky? Každá operácia je nepríjemná. A lieky majú vedľajšie účinky. Zvoľme si radšej ťažšiu, ale prirodzenejšiu cestu. Zdravo sa stravujme. Vylúčme presolené a masné jedlá – salámy, slaninu, ako aj sladké keksy, v ktorých je tiež veľa skrytého tuku. Zараdme do jedálnečky veľa surovej zeleniny a ovocia. Čo najviac sa pohybujeme – plávajme, bicyklujeme, choďme na dlhé prechádzky, alebo inak športujeme. Vyvarujme sa zlovykom ako je fajčenie, či alkohol. Dostatočne dlho spíme. Naučme sa zvládať stres.

Ak budeme dodržiavať tieto zásady, určite neskončíme v čakárni u kardiológa. A naše srdce nám bude dlho a dobre slúžiť.



Ilustrované kresbami 7-ročnej Laury Baksovej
Príspevky študentov Gymnázia A. H. Škultétyho, Veľký Krtíš

Print: november 2008







SOLVAY PHARMA s. r. o.
Cintorínska 3/A, 811 08 Bratislava

telefón: +421 2 5778 9533
fax: +421 2 5778 9531



a Passion for Progress®