

Tlačová správa

Svetový deň srdca – nedeľa – 26. september Pracujem so srdcom!

Svetový deň srdca tento rok oslavuje desiate výročie. Za posledných 10 rokov sa toto podujatie stalo hlavným motivačným faktorom prevencie a kontroly ochorení srdca na celom svete.

Bratislava, 22. september 2010 - Počas tejto dekády sme boli svedkami výrazného medicínskeho napredovania a zmien, ktoré pozitívne ovplyvnili životy miliónov ľudí na celom svete. **Srdcovocievne ochorenia a cievna mozgová príhoda** však stále každoročne **zapričiňujú smrť viac ako 17 miliónov ľudí**. Zvyšujúce sa dôsledky týchto ochorení sa týkajú najmä ľudí s nízkym alebo stredným príjmom žijúcich v chudobnejších krajinách. Sem spadá až 82 % úmrtí spôsobených spomínanými ochoreniami.

Svetová federácia srdca spolu s členskými organizáciami zapojenými do prevencie a liečby srdcovocievnych ochorení, v tejto súvislosti apeluje na vlády jednotlivých krajín, na zdravotníckych pracovníkov, zamestnávateľov a na jednotlivcov. Snažia sa tak spolu o zredukovanie rizík týchto ochorení a o zabezpečenie dlhšieho a lepšieho života pomocou prevencie a kontroly srdcovocievnych ochorení.

„Svetový deň srdca je významným medzinárodným dňom, ktorý je venovaný prevencii, diagnostike a zvládaniu srdcových chorôb a cievnej mozgovej príhody,“ uvádza Prof. MUDr. Ján Slezák, DrSc. – predseda Slovenskej ligy za prevenciu a liečbu kardiovaskulárnych ochorení – Srdce srdcu. „Väčšina z nás trávi v práci viac ako polovicu svojho času, a práve preto je ideálnym miestom na propagáciu zdravého životného štýlu a na zlepšovanie povedomia o rizikových faktoroch kardiovaskulárnych ochorení. Dúfame, že tento deň motivuje ľudí k tomu, aby podnikli preventívne kroky na zníženie svojho rizika kardiovaskulárnych ochorení, pripomenú si Svetový deň srdca a spoločne sa zapoja do boja proti srdcovým ochoreniam a cievnej mozgovej príhode.“

Prvá dáma Slovenskej republiky Silvia Gašparovičová podáva tiež pomocnú ruku pri vytváraní preventívno-vzdelávacieho projektu zdravého životného štýlu najmladšej generácie. Prostredníctvom Slovenskej nadácie Silvie Gašparovičovej – Vzdelanie a zdravie pre všetkých sa na vybraných základných školách realizuje v školskom roku 2010/2011 pilotný vzdelávací projekt s názvom „Go Fit“, v rámci ktorého sa predovšetkým žiaci dozvedajú o zásadách zdravej výživy a nevyhnutnosti pohybových aktivít v ich živote.

„Zdravie je najväčší dar venovaný našim najmenším. Predstavuje základy, na ktorých môžu ďalej stavať svoje sny, ľahšie plniť túžby, predstavy a očakávania z budúcnosti. Vzdelávanie k zdravému spôsobu života považujem za významný celospoločenský odkaz, ktorého váha neustále naberá na význame. Úprimne si želám, aby detské líčka boli žiarivé, červené a prekypujúce zdravím, ako jabĺčka, ktoré im poslanstvo zdravia prinášajú,“ dopĺňa manželka prezidenta Slovenskej republiky pani Silvia Gašparovičová.

Svetový deň srdca na Slovensku už tradične organizuje Slovenská nadácia srdca a Slovenská kardiologická spoločnosť.

Tento rok po prvý raz v rámci Národného programu prevencie ochorení srdca a ciev. V roku 2009 sme počas jedného dňa fyzicky na uliciach a vlakoch oslovili viac ako 35 tisíc ľudí po celom Slovensku a približne 1,5 milióna Slovákov s použitím médií, tento rok predpokladáme podstatne väčší počet nakoľko do kampane sa zapojilo 70 stredných škôl (približne 500 dobrovoľných študentov), 37 pobočiek Akadémie vzdelávania na Slovensku, väčšina Regionálnych úradov verejného zdravotníctva na Slovensku. Na kampane je zapojených celkovo 39 komerčných a mediálnych partnerov.

Svetový deň zdravia srdca na Slovensku bude podobne ako vlani v piatok, teda 2 dni pred oficiálnym termínom Svetového dňa srdca (čo je vždy nedeľa) a to z hlavne z dôvodu osloviť čo najväčší počet slovenských občanov. Vo väčšine slovenských miest bude zriadených množstvo meracích staníc (z toho 37 v predajniach Tesco, 40 na uliciach a námestiach Slovenska a v 175 lekárňach po celom Slovensku), na ktorých budeme merať tlak krvi, BMI, obvod pásu, niekde aj hladiny cholesterolu, na niektorých staniach vypočítame aj stupeň rizikovosti daného občana. Celkovo bude 252 meracích staníc. Okrem týchto staníc, už tradične budeme vo vlakoch zdravia, ktorých bude tento rok celkovo 8 (viac na www.tvojesrdce.sk). Do kampane sa zapoja aj všeobecní praktickí lekári vo väčšine svojich ambulancií.

Cieľom celonárodnej kampane je okrem snahy o podstatné zvýšenie uvedomenia si významu a prevencie najzávažnejších rizikových faktorov kardiovaskulárnych ochorení, ale aj realizácia množstva vyšetrení a následného poradenstva, v prípade zistenia pozitívneho nálezu. Neoddeliteľnou súčasťou Národného programu prevencie ochorení srdca a ciev je okrem tejto celonárodnej kampane aj projekt Vzdelaný pacient, ktorý sme spustili v týchto dňoch. V roku 2010

prebehne pilotne na Slovensku 50 vzdelávacích workshopov najmä v regiónoch východného a južného Slovenska, kde je najvyššia miera chorobnosti, ale aj úmrtnosti na kardiovaskulárne ochorenia. V ďalších dvoch rokoch prebehne celkovo 600 edukačných workshopov, pričom základom edukácie je už pripravená publikácia zdravý životný štýl. „Sme presvedčení, že opatrenia zamerané na zvýšenie informovanosti obyvateľstva na celonárodnej úrovni so súčasnou snahou o podstatne lepšiu detekciu vysokorizikových osôb v priebehu najbližších 3 rokov prinesie svoje ovocie v podobe menšieho počtu mozgových porážok a srdcových infarktov“, uvádza Doc. MUDr. Gabriel Kamenský, CSc., FESC, správca Slovenskej nadácie srdca a hlavný odborník MZ SR pre odbor kardiológia.

Veríme, že **pre dosiahnutie pozitívnej zmeny** v zmýšľaní a konaní jednotlivcov je dôležité zamerať sa na konkrétne ciele a aktivity. Preto sa tohtoročná snaha Svetového dňa srdca upriamila na pracovné prostredie a pracoviská. Nech je vaše **pracovné prostredie** akékoľvek, vyzývame vás k zodpovednosti za vaše vlastné zdravé srdce.

V posledných rokoch viaceré spoločnosti pochopili dôležitosť zdravia svojich zamestnancov a zapojili sa do podpory zdravia vo svojich korporátnych programoch.

Nielen zamestnávateľia musia byť motivovaní ku zmene správania či konania, ale každý z nás môže mať významnú rolu v zlepšovaní zdravia na svojom pracovisku.

Starostlivosť o zdravé srdce nie je náročná. Môžete jednoducho prevziať túto iniciatívu voči vlastnému zdraviu, môžete sa s ňou deliť so svojimi priateľmi, či stať sa podporovateľom zdravia vo vašom zamestnaní. Ako pomôcku pre vás sme stanovili **10 jednoduchých krokov**. Počas tohtoročného Svetového dňa srdca vás chceme požiadať, aby ste k zdraviu svojho srdca prispeli tým, že si jeden z nich vyberiete.

Ako môžete žiť zdravší život:

1. Stravujte sa zdravo – Konzumujte aspoň 5 porcií ovocia a zeleniny denne a vylúčte zo stravy nasýtené tuky. Vyhýbajte sa spracovaným potravinám, ktoré často obsahujú veľké množstvo soli.

2. Bud'te aktívny a prevezmite kontrolu nad zdravím Vášho srdca – Už 30 minút fyzickej aktivity denne môže pomôcť pri prevencii výskytu infarktu myokardu a cievnych mozgových príhod.

3. Nefajčíte – riziko ochorenia srdcových ciev sa o polovicu zníži už do roka a časom sa vráti na normálne hodnoty.

4. Udržujte si zdravú telesnú hmotnosť – Zníženie telesnej hmotnosti spojené najmä s nižším príjmom soli vedie k zníženiu tlaku krvi. Vysoký krvný tlak je hlavným rizikovým faktorom cievnych mozgových príhod a významným rizikovým faktorom všetkých srdcových ochorení.

5. Chodte na preventívnu prehliadku – Navštívte svojho ošetrojúceho lekára, ktorý odmeria Váš krvný tlak, cholesterol, hladinu glukózy a určí pomer pás/boky a BMI (body mass index). Podľa týchto hodnôt zistíte svoje srdcovocievne riziko a môžete lepšie vypracovať presný plán na zlepšenie zdravia svojho srdca.

6. Obmedzte príjem alkoholu – Zvýšený príjem alkoholu spôsobuje zvyšovanie krvného tlaku a priberanie na hmotnosti.

Väčšina z nás trávi v práci viac ako polovicu svojho času, a práve preto je pracovisko ideálnym miestom na propagáciu zdravého životného štýlu. Ponúkame Vám niekoľko nápadov, ako prispieť k vytváraniu zdravšieho pracovného prostredia:

7. Trvajte na nefajčiarskom prostredí

- Podporujte zákaz fajčenia na pracovisku – prispejte k tomu, aby pracovné prostredie bolo úplne nefajčiarske
- Podporujte ostatných v ich snahe prestať fajčiť

8. Zacvičte si počas práce

- Zahrňte fyzickú aktivitu do svojho denného a pracovného režimu – ak je to možné, choďte do práce na bicykli, chodievajte po schodoch, zacvičte si alebo sa prejdite počas obednej prestávky

9. Zvoľte alternatívu zdravšieho stravovania

- Preferujte zdravšie a ľahšie jedlá vo Vašej firemnej jedálni alebo v reštauráciách v okolí Vášho pracoviska

10. Vyhýbajte sa stresu – stres nebol označený za priamy rizikový faktor srdcovocievnych ochorení. Podnecuje však k fajčeniu, nadmernej konzumácii alkoholu a nezdravému stravovaniu, čo sú rizikové faktory srdcovocievnych ochorení

- Využite obednú prestávku na kratšiu prechádzku na čerstvom vzduchu
- Doprajte si pravidelné prestávky počas dňa - skúste strečing alebo krátke 5-minútové cvičenie

Alebo môžete na Vašom pracovisku začať vytvorením „wellness skupiny“, ktorá pripraví plán aktivít vhodných pre Vaše pracovisko:

- Zaved'te si deň, kedy do práce prídete pešo alebo na bicykli – rozdajte zamestnancom krokometre, prostredníctvom ktorých si vaši kolegovia môžu porovnať prejdené kroky. Súťaživosť môže byť výbornou motiváciou!
- Ak sa na Vašom pracovisku nachádzajú výťahy, iniciujte kampaň na podporu chodenia po schodoch – alebo vyzvite kolegov, aby sa išli cez prestávku prejsť
- Upozornite Vášho zamestnávateľa na dôležitosť a význam preventívnych lekárskeho prehliadok

Prečo?

- **17,1 milióna ľudí zomrie každý rok** v dôsledku srdcového ochorenia a cievnej mozgovej príhody¹ – čo zodpovedá viac ako jednému úmrtiu každé dve sekundy.
- **V minimálne 80 % prípadoch sa dá predčasnej smrti predchádzať** zdravou vyváženou stravou, pravidelnou fyzickou aktivitou a vyhýbaním sa fajčeniu⁴
- **Takmer polovica** tých, ktorí zomierajú na chronické ochorenia, vrátane ochorení srdca a cievnej mozgovej príhody, sú v **produktívnom veku – 15 až 69 rokov**
- Väčšina z nás trávi v práci viac ako polovicu svojho času, a práve preto je ideálnym miestom na propagáciu zdravého životného štýlu a na zlepšovanie povedomia o rizikových faktoroch kardiovaskulárnych ochorení.
 - Výskum ukázal, že **zamestnanecké programy na podporu zdravého životného štýlu boli užitočné tak pre zamestnancov**, ako aj pre zamestnávateľov, keďže zlepšovali zdravie, produktivitu a redukovali riziko ochorenia srdca a cievnej mozgovej príhody.
- Chronické ochorenia sa podieľajú sa **znižením produktivity práce až o 40 %²**. Z doterajších štúdií vyplýva, že programy zamerané na podporu zdravého životného štýlu na pracoviskách môžu dosiahnuť 25-30 % redukciu medicínskych nákladov a nákladov spôsobených absenciou približne za 3,6 roka.³
- **Zdravá pracovná sila môže prispieť k celkovému zdraviu spoločnosti** najmä v nasledujúcich oblastiach:
 - Zvýšenie produktivity
 - Redukcia absencií – pokles dní voľna až o 20%

- Nižšie zdravotné náklady (pre zamestnávateľov aj pre zamestnancov)
- Menej nehôd na pracovisku
- Zlepšenie morálky a lojality
- Zlepšenie udržania si zamestnancov

Čo ďalej?

Svetový deň srdca pripadá na nedeľu **26. septembra 2010**. Aktivity v rámci tohto dňa zahŕňajú aj spustenie globálneho 10-ročného projektu prevencie kardiovaskulárnych ochorení v spolupráci so Svetovou zdravotníckou organizáciou a Svetovým ekonomickým fórom, ako aj spustenie komparatívneho prieskumu zamestnaní, ktoré podporujú zdravie srdca. V priebehu tohto dňa usporadúvajú členské organizácie Svetovej federácie srdca rôzne edukačné a športové podujatia vo viac ako 100 krajinách sveta.

.....

O Svetovej federácii srdca

Svetová federácia srdca je mimovládna organizácia, ktorá združuje viac ako 200 členských organizácií. Spolu prispievajú k tomu, aby naša populácia dosiahla dlhší a kvalitnejší život, a to najmä prostredníctvom prevencie a kontroly srdcových a srdcovocievnych ochorení.

Slovenská liga za prevenciu a liečbu kardiovaskulárnych ochorení - Srdce srdcu je členom Svetovej federácie srdca a usiluje sa rôznymi aktivitami – popularizáciou, vzdelávaním a organizovaním fyzických aktivít, prispieť k zlepšeniu zdravia a zvýšeniu životnej úrovne slovenských občanov.

Oficiálny partner Svetovej federácie srdca, spoločnosť **sanofi-aventis a Zentiva** je spoločnosťou, ktorá má významný podiel v oblasti kardiovaskulárneho zdravia. Účasťou na projekte, spolu so **Svetovou federáciou srdca**, **Nadáciou Silvie Gašparovičovej - Vzdelanie a zdravie pre všetkých**, **Slovenskou nadáciou srdca**, **Slovenskou kardiologickou spoločnosťou** a **Slovenskou ligou za prevenciu a liečbu kardiovaskulárnych ochorení - Srdce Srdcu** poukazuje na význam prevencie s cieľom odvrátiť hroziace zdravotné riziká.

Referencie:

¹World Health Organization. Cardiovascular Diseases (CVD) Factsheet. K dispozícii na:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/index.html> Prístupné od 23. marca 2010

²World Economic Forum. Working Towards Wellness: The Business Rationale. K dispozícii na:

http://www.weforum.org/pdf/Wellness/Bus_Rationale.pdf. Prístupné od 23. marca 2010

³Chapman L. Meta-evaluation of worksite health promotion economic return studies. *Art of Health Promotion*,

July/August 2005; 1-15.

⁴World Health Organization. *Preventing Chronic Diseases, A Vital Investment*, WHO Geneva, 2005.

Podrobnejšie informácie môžete získať na adrese:

Ing. Beáta Kujanová
Komunikačný manažér
sanofi-aventis Pharma Slovakia s.r.o.
Einsteinova 24, 851 01 Bratislava

Kontakt:

Tel.: +421 2 33 100 750

Mobile: +421 915 999 460

E-mail : beata.kujanova@sanofi-aventis.com



SLOVENSKÁ NADÁCIA
SILVIE GAŠPAROVIČOVEJ
VZDELANIE A ZDRAVIE PRE VŠETKÝCH



MOST

MESIAC O SRDCOVÝCH TĚMACH