30 września 2007

Światowy Dzień Serca

W tym roku Światowy Dzień Serca przeprowadzono już po raz ósmy na świecie i po raz szósty w Polsce. Organizatorem i pomysłodawcą jest World Heart Federation – pozarządowe stowarzyszenie z siedzibą w Genewie, którego misją jest zapobieganie i kontrolowanie chorób serca. Światowy Dzień Serca wspomagają także Światowa Organizacja Zdrowia, UNESCO oraz UNICEF.

W tym roku Światowy Dzień Serca przeprowadzono już po raz ósmy na świecie i po raz szósty w Polsce. Organizatorem i pomysłodawcą jest World Heart Federation – pozarządowe stowarzyszenie z siedzibą w Genewie, którego misją jest zapobieganie i kontrolowanie chorób serca. Światowy Dzień Serca wspomagają także Światowa Organizacja Zdrowia, UNESCO oraz UNICEF.

Hasło przewodnie tegorocznego Dnia Serca brzmiało: “Razem dla zdrowych serc”. WHF chciało nim zwrócić uwagę wszystkich dorosłych na rosnącą liczbę dzieci i młodzieży zagrożonych nadwagą i otyłością, co przekłada się bezpośrednio na choroby układu krążenia.

Choroby serca i układu krążenia są najczęstszą przyczyną śmierci na świecie. Szacuje się, że 17.5 miliona ludzi umiera rocznie z tego powodu – 80% – w nisko i średnio rozwiniętych państwach. Choroba serca i naczyń jest w dużej mierze do uniknięcia, jeśli główne czynniki ryzyka, takie jak: wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu i glukozy we krwi, nadużywanie tytoniu, niskie spożycie warzyw i owoców, nadwyżka wagi, otyłość i bezczynność fizyczna będą zmniejszone.

Dlatego też w ramach Światowego Dnia Serca odbywały się konsultacje medyczne, marsze, biegi i ćwiczenia sprawnościowe, publiczne debaty, pokazy na scenie, fora naukowe, wystawy, koncerty i turnieje sportowe. W obchodach brały udział także szpitale, kliniki, uniwersytety, akademie medyczne, szkoły pielęgniarskie i wiele prywatnych osób ze wszystkich kontynentów.

Również w Kielcach – oddział Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, Wojewódzki Szpital Zespolony, konsultant wojewódzki ds. kardiologii prof. Marianna Janion oraz Urząd

Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego włączyły się w obchody Światowego Dnia Serca.

30 września na placu Artystów w Kielcach, gdzie zorganizowano imprezę, można było uzyskać informacje o schorzeniach serca i całego układu krwionośnego, zapoznać się z coraz większymi możliwościami leczenia i profilaktyki, a także wysłuchać porad fachowców na temat zdrowego odżywiania, kontrolowania wagi ciała, rzucenia nałogów, itp.
Sporym zainteresowaniem cieszyły się również punkty,w których bezpłatnie można było dokonać badań na oznaczenie poziomu cukru i cholesterolu, zasięgnąć porad lekarza oraz poznać i zapamiętać dziesięć zasad "zdrowego serca"wg WHF.
A brzmią one:

1. Zachęcaj każdego, do jedzenia zrównoważonych posiłków (gotowanych na parze, przegotowanych, z grilla albo upieczonych), zawierających chude mięso, ryby, rośliny, rośliny strączkowe, owoce i niskie tłuste produkty.
2. Spożywaj, co najmniej pięć razy dziennie, warzywa i owoce.
3. Pij wodę, mleko o niskiej zawartości tłuszczu, albo świeże, niesłodzone soki owocowe zamiast innych napojów bezalkoholowych.
4. Szkolne posiłki dzieci wzbogacaj o owoce lub warzywa. Przekonaj innych rodziców by robili podobnie. Namów nauczyciela swojego dziecka do wspólnego dbania o zdrowie dzieci, aby w klasie warzywa i owoce były na pierwszym miejscu.
5. Upewnij się, że nie używasz zbyt dużo soli, w szczególności w przetworzonym jedzeniu.
6. Planuj więcej rodzinnych aktywności poza domem. Dodaj 30 minut regularnej fizycznej aktywności do waszego planu dnia i bądź aktywny również podczas codziennych prac domowych. Korzystaj np. ze schodów zamiast z windy.
7. Uczyń swój dom wolnym od dymu papierosowego i upewniaj się, że twoje dzieci nie palą papierosów w domu i poza nim.
8. Wydziel limit czasowy oglądania telewizji. W miarę możliwości nie włączaj telewizora i komputera. Upewnij się, że twoje dzieci wolny czas spędzają aktywnie. Dlaczego nie chodzisz ze swoim dzieckiem do szkoły pieszo lub nie jeździcie na rowerze?
9. Jako członek rodziny, dawaj dobry przykład odżywiając się zdrowo, prowadząc aktywny tryb życia fizycznie i nie paląc papierosów.
10. Jeśli podejrzewasz, że ktoś w rodzinie jest zagrożony chorobą serca, zadbaj również o swoje zdrowie. Zrób badania profilaktyczne.

Źródło: www.world-heart-federation.org