

Informacja prasowa

18 lipca 2016 r.

Czule serca bicie

W niedzielę 18 września 2016 po raz 15 w Polsce będziemy obchodzić Światowy Dzień Serca. W tym roku odbędzie się on pod hasłem „Polacy mają serce”. Co sprawia, że nasze serca są w dobrym stanie? Eksperti podkreślają rolę profilaktycznych badań diagnostycznych. Nie mniej ważne są zdrowe nawyki żywieniowe, aktywność fizyczna i pozytywne emocje.

– Centralne Obchody Święta Serca odbędą się w tym roku w Warszawie na podzamczu nad Wisłą i wzorem lat ubiegłych, będą spotkaniem kilku pokoleń ludzi, którzy w różnym stopniu narażone są na choroby układu sercowo-naczyniowego – mówi prof. Piotr Hoffman, Prezes Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. – Naszym zadaniem jest wskazanie dróg rozwiązania tych problemów i promowanie profilaktyki kardiologicznej. Już dziś zapraszamy do udziału w imprezie – dodaje.

Cztery arterie, podobnie jak naczynia w układzie sercowo-naczyniowym człowieka, będą wiodły do serca całego wydarzenia, czyli sceny głównej. To jednocześnie cztery obszary wpływające na prawidłowe funkcjonowanie każdego serca, którym ta impreza będzie poświęcona.

Jak emocje wpływają na nasze serce? Życiowe napięcia, lęk, zmęczenie i długotrwały stres nie służą naszemu sercu. Natomiast pozytywne emocje mają zbawienny wpływ na organizm. Choć nie sposób z życia wyeliminować stresu, to trzeba nauczyć się jak z nim sobie radzić, jak minimalizować ich wpływ. Naucz się jak panować nad stresem i gniewem, przestań się zamartwiać, myśl pozytywnie, poznaj sztukę odpoczynku i relaksu, spędzaj czas z przyrodą i częściej się uśmiechaj! – To uniwersalna recepta na osiągnięcie wewnętrznej harmonii.

Promowanie profilaktyki chorób układu sercowo-naczyniowego jest jednym z głównych celów Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Obecnej kadencji PTK patronuje hasło „Zdrowe dzieci, zdrowa młodzież, zdrowi dorośli” a misją jest wyrobienie odpowiednich nawyków żywieniowych i zachowań prozdrowotnych u najmłodszych. Obchody Światowego Dnia Serca wpisują się w tę ideę.