

Informacja prasowa

18 lipca 2016r.

Miej serce jak dzwon

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? Ekspertki 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.

Ból w klatce piersiowej, chwilowa zadyszka... z reguły czekamy aż przejdzie, bo przecież zawsze przechodzi! Tymczasem mogą to być pierwsze, niepokojące sygnały. Bagatelizowanie ich może być groźne w skutkach.

Światowy Dzień Serca ma za zadanie przypomnieć jak ważna jest profilaktyka chorób serca i układu krążenia. Będzie skuteczna, jeśli oprze się na trwałych zmianach w stylu naszego życia. Pierwszym krokiem jest pomiar ciśnienia tętniczego krwi i wykonanie profilaktycznych badań z uwzględnieniem lipidogramu (cholesterol całkowity, cholesterol LDL i HDL), oznaczenie poziomu triglicerydów, stężenia glukozy na czczo i hemoglobiny glikowanej oraz białka C-reaktywne (CRP). Wykrycie nieprawidłowości uzasadnia wizytę u lekarza i zwykle wykonanie dalszych badań, na przykład EKG, w tym metodą Holtera, echa serca i próby wysiłkowej.

Zrezygnuj z palenia papierosów! Układ krążenia jest szczególnie narażony na natychmiastowe skutki działania dymu tytoniowego. Nikotyna podnosi ciśnienie i przyspiesza

akcję serca. Składniki dymu papierosowego prowadzą do szybszego rozwoju zmian miażdżycowych naczyń tętniczych (również wieńcowych unaczyniających serce), upośledzając w nich przepływ krwi. Do serca dociera mniej tlenu i substancji odżywczych niż powinno, a w momencie całkowitego zablokowania przepływu krwi w tętnicach wieńcowych dochodzi do zawału serca i jego martwicy.

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.