

Czy Polacy mają serce dla serca?

W niedzielę 18 września 2016 po raz 15. obchodzimy Światowy Dzień Serca. To, czy Polacy mają serce dla serca będzie można dowiedzieć się w czasie pikniku organizowanego w Warszawie. O wiarygodną informację dotyczącą profilaktyki chorób serca zadbają wybitni lekarze specjaliści. Nie zabraknie też praktycznych przykładów - zdrowych przysmaków, aktywności fizycznej i strefy relaksu.

- Inauguracja centralnych obchodów pod hasłem „Polacy mają serce” będzie mieć miejsce w Warszawie pod skarpą nad Wisłą przy Starym Mieście. Rodzinny piknik o charakterze edukacyjnym na podzamczu, wzorem lat ubiegłych, będzie spotkaniem kilku pokoleń ludzi, z których każde może mieć inne zdrowotne problemy z układem krążenia i w różnym stopniu narażone jest na choroby układu sercowo-naczyniowego – **mówi prof. Piotr Hoffman, Prezes Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.** – Zapraszamy już dziś wszystkich do udziału w imprezie.

„Sercem” całego wydarzenia będzie scena główna, od której wiodły będą 4 arterie, czyli strefy tematyczne. Poświecimy uwagę czterem różnym obszarom wpływającym na prawidłowe funkcjonowanie każdego serca. To nawiązanie do układu sercowo-naczyniowego człowieka.

Zadbaj o serce to strefa, gdzie będą znajdowały się punkty medyczne, w których uczestnicy pikniku będą mogli zmierzyć ciśnienie krwi, sprawdzić poziom cukru i cholesterolu, obliczyć wskaźnik BMI, a także wykonać EKG czy echo serca. To wspaniała okazja do skonsultowania się ze specjalistami i pozyskania wiedzy na temat profilaktyki chorób układu krążenia. W ciągu dnia w tzw. krwiobusach odbywać się będzie zbiórka krwi. To dobry moment, aby wspomóc tych najbardziej potrzebujących.

Zmagania sportowe w arterii **Aktywne serce** to teren, gdzie nikt nie będzie stać w miejscu! Pokazy gimnastyczne, plenerowa siłownia oraz kardiogimnastyka prowadzona przez znaną trenerkę – tutaj każdy jest w ruchu! Wszystkim zainteresowanym fizjoterapeuci udzielą cennych rad i wskazówek jak bezpiecznie uprawiać sport a zaproszeni popularni sportowcy będą skutecznie do tego zachęcać.

Gotuj z sercem to z kolei arteria pełna dobrego smaku. Pokazy kulinarne, degustacje przygotowanych smakołyków i zakupy na ekologicznym targu niech będą dowodem, że dieta zdrowa dla serca nie musi być nudna! Uczestnicy pikniku będą mogli otrzymać indywidualną poradę dietetyka i inspirować się kulinarnie przepisami na zdrowe potrawy przygotowanymi przez specjalistów żywienia.

W strefie **Czulej dla serca** skoncentrujemy się na zdrowych emocjach. Życiowe napięcia, lęk, zmęczenie i chroniczny stres to czynniki zaburzające zdrowy rytm serca.

Relaksacyjny klimat i wypoczynkowe meble wspomogą odnaleźć harmonię i pełne odprężenie. Trening jogi i ćwiczenia oddechowe przyniosą ulgę skołatanym nerwom i zredukują stresu. Rozmowa z psychologiem nauczy - jak zatrzymać ten błogi stan na kolejne dni.

Zabawa, edukacja, aktywność, odpoczynek i relaks – tak można podsumować program zbliżającego się Światowego Dnia Serca, na który zapraszamy na warszawskie podzamcze. Promowanie profilaktyki chorób układu sercowo – naczyniowego jest jednym z głównych celów obecnej kadencji Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Patronuje jej hasło „zdrowe dzieci, zdrowa młodzież, zdrowi dorośli” a misją jest wyrobienie odpowiednich nawyków żywieniowych i behawioralnych u najmłodszych. Obchody Światowego Dnia Serca wpisują się w realizację tej idei.