



HAJDÚ-BIHAR MEGYEI KORMÁNYHIVATAL

Népegészségügyi Szakigazgatási Szerv
Balmazújvárosi, Derecske-Létavérsesi, Hajdúhadházi
Kistérségi Népegészségügyi Intézete

Szív Világnap **Szeptember utolsó vasárnapja**

Magyarországon az összhalálozás több mint fele a szív- és érrendszeri betegségeknek tulajdonítható. A szív- és érrendszeri betegségek rizikófaktorai a magas vérzsírszint, az elhízás, a cukorbetegség, és a magas vérnyomás, melyek a betegségek kialakulásában 30-80 %-ában játszanak szerepet. Különös gondot kell fordítani e betegség megelőzésére, hogy a lakosság minél szélesebb körben sajátítsa el az egészséggel kapcsolatos ismereteket törekedve a helyes étkezési szokások kialakítására, a rendszeres testmozgás fontosságára, a dohányzás-mentes élet előnyeire.

A mozgás és szíve egészsége

A mozgáshiány jelentősen hozzájárul a szív öregedéséhez, csakúgy, mint az elhízáshoz, cukorbetegséghez, magas vérnyomáshoz. A szív egy olyan izom, amely igényli a rendszeres edzést, hogy minden egyes dobbanásával hatékonyan tudja pumpálni a vért.

A rendszeres testmozgás és annak hatásai:

- segít lelassítani a szív és az agy artériáinak szűkülését,
- ösztönzi a test fölösleges, felhalmozott zsírtartalékainak felhasználását, így elengedhetetlen a testsúlycsökkentésben,
- javítja a koleszterinszintet azzal, hogy növeli a vérben a jó koleszterin (HDL) mennyiségét,
- fenntartja a normális vércukorszintet, javítja a cukorbetegséget (diabétesz),
- csökkenti a magas vérnyomást,
- segít leszokni a dohányzásról

Kezdje a testmozgást lassan, majd ahogy szíve erősödik, növelje az időtartamot, intenzitást, és a gyakorlatok gyakoriságát. Felnőtteknek 30, gyermekeknek 60 perc mozgás csökkenti a rizikófaktorokat. Habár a legtöbb ember számára teljesen biztonságos a fizikai mozgás, néha nem árt az orvos tanácsát kérni előtte.

Egészséges étrend

Ahhoz, hogy egész életen át fiatal maradjon szívünk, a bevitt és az elégetett kalóriák egyensúlyára kell törekedni. Testmozgást és kiegyensúlyozott étrendet ajánlunk, mely elegendő gyümölcsöt, zöldséget, teljes kiőrlésű termékeket, sovány húst, halat, hüvelyes növényeket tartalmaz, csakúgy, mint alacsony zsírtartalmú, illetve zsírmentes élelmiszereket, telítetlen margarintokat, olajokat, mint a napraforgó, kukorica, repce vagy olíva.

Mondjon nemet a dohányzásnak

A dohányzás, vagy a dohány egyéb használata szintén fontos rizikófaktor, amit meg kell változtatni ahhoz, hogy szívünk fiatal maradjon. A dohányzás abbahagyása csökkenti a vér koleszterinszintjét, a véralvadást, így az artériák hirtelen elzáródását (infarktus). Ha nem dohányzunk, akkor jó példát mutatunk, így üzenetünk a dohányzás veszélyeivel kapcsolatban a gyerekek számára tiszta és következetes.

Forrás: <http://www.szivunk-napja.hu>

Dr. Galgóczi Ágnes
kistérségi tisztifőorvos