



MOST -Deň srdca

MOST symbolizuje skratku pre projekt „Mesiac o srdcových témach“, ktorý organizuje už po desiaty krát v mesiaci september Slovenská nadácia srdca v spolupráci so Slovenskou kardiologickou spoločnosťou. Cieľom je zvýšiť informovanosť v kardiovaskulárnej oblasti a podporovať primárnu a sekundárnu prevenciu kardiovaskulárnych ochorení / KVCH/. Dôležitosť prevencie v tejto oblasti podčiarkuje skutočnosť, že kardiovaskulárne ochorenia sú na prvom mieste v úmrtnosti dospelých ľudí v Európe.

Mnohí ľudia ani netušia, že majú prítomný nejaký *rizikový faktor* kardiovaskulárneho ochorenia ako napríklad vysoký cholesterol alebo vysoký krvný tlak, keďže ich prejavy nemajú výrazné symptómy. Aktivity na zisťovanie niektorých rizikových faktorov KVCH, ktoré budú prebiehať v rámci projektu na celom Slovensku sa sústreďia do „Dňa srdca“ - 29.9.2016. Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Bardejove sa stane partnerom Slovenskej nadácie srdca a tiež sa zapojí do aktivít - realizácii tejto celonárodnej akcie a 29. septembra 2016 v čase od 10.00 do 15.00 hod. v priestoroch „OD TESCO“ v spolupráci s lekárnou „Plus pre zdravie“. Pracovníci Poradne zdravia pri Regionálnom úrade verejného zdravotníctva v Bardejove budú poskytovať pre záujemcov *bezplatné merania cholesterolu, glykémie, krvného tlaku, obsahu telesného tuku, antropometrických ukazovateľov (BMI) ako aj individuálne poradenstvo k ozdraveniu životného štýlu.*

Všetkých záujemcov, ktorí sa chcú dozvedieť informácie o svojom zdraví a pozitívne zmeniť životný štýl srdečne pozývame. Každý, kto absolvuje odber kapilárnej krvi a ostatné merania dostane kartičku zdravého života s uvedením **kódu zdravého života 0 – 30 – 5 – 120 – 80**, pričom 0 = nefajčiť, 30 = fyzická aktivita minimálne 30 min denne, 5 = hladina celkového cholesterolu menej ako 5 mmol/l a krvný tlak ideálne 120/80 alebo aspoň menej ako 140/90 mmHg). Tieto hodnoty si môže hneď porovnať so svojimi nameranými hodnotami.

Je len na nás samotných ako si dokážeme zdravie udržať aj do vysokého veku a neznížiť jeho kvalitu nezdravým spôsobom života. Ideálne je priblížiť sa čo najviac kódu zdravého života.

Dňa 30.septembra 2016 budeme pokračovať „DŇOM OTVORENÝCH DVERÍ“ a vyšetrovať rizikové faktory v Poradni zdravia na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva, Kuzmányho 18, Bardejov od 8,00 hod- 14,00 hod.

Výšetrenia vykonávame počas celého roka v „Poradni zdravia“ pri RÚVZ v Bardejove na základe objednania tel. 054/ 4880716 .

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Bardejove