

29. september - Svetový deň srdca



Cieľ:

Prioritnou myšlienkou tohto dňa je zvýšiť povedomie verejnosti o rizikových faktoroch srdcovo - cievnych ochorení: **fajčenie, nedostatok fyzickej aktivity, nadváha a obezita, nezdravý spôsob stravovania, vysoký krvný tlak a vysoká hladina cholesterolu** a propagovať význam prevencie týchto ochorení.

Prevencia:

Strava by mala obsahovať dostatok ovocia, zeleniny, strukovín a rýb.

Potrebné je zvýšiť podiel esenciálnych nenasýtených mastných kyselín, ktoré sa nachádzajú hlavne v rybách. Odporúča sa fyzická aktivita 5 krát týždenne 30 - 45 minút. Po celom svete sa organizuje množstvo aktivít a podujatí s cieľom šíriť vedomosti o tom, ako môžeme bojovať proti zvýšenej chorobnosti a predčasnej úmrtnosti spôsobenej srdcovo-cievnyimi chorobami, a tiež povzbudiť jednotlivcov, rodiny, komunity a aj vlády, aby konali v prospech zdravia. Snahou je tiež zabezpečiť prístup k základným liekom a k primeranej liečbe pre všetkých, ktorí to potrebujú, ako aj dostupnosť základných zdravotníckych technológií v zariadeniach zdravotnej starostlivosti.

Primárna prevencia – súbor aktivít, ktoré majú znížiť pôsobenie rizika a zníženie nových prípadov ochorenia (napr. očkovanie, zdravotná výchova, regulácia marketingu alkoholických a tabakových výrobkov).

Sekundárna prevencia – skorý záchyt ochorenia a zabránenie jeho ďalšieho šírenia - skríning (napr. test na skryté krvácanie v stolici, mamografia, meranie krvného tlaku).

Terciárna prevencia – predchádzanie komplikáciám a zhoršenia ochorenia (napr. rehabilitácia).