

Jak młode jest Twoje serce

Światowy Dzień Serca 2006 w Śląskim Centrum Chorób Serca w Zabrzu

Marian Zembala, Lech Poloński, Grażyna Szymura, Bożena Krymska,
Aleksander Jaworski, Gabriela Mercik-Boughalmi

Śląskie Centrum Chorób Serca, Zabrze

W Światowym Dniu Serca, 24 września 2006 r., Śląskie Centrum Chorób Serca już po raz 15. zorganizowało akcję edukacyjną i umożliwiło przeprowadzenie badań i konsultacji lekarskich. W akcji wzięto udział 520 osób z Zabrza i okolic. Zgłaszający się uczestniczyli w takich badaniach profilaktycznych, jak: pomiar poziomu cholesterolu całkowitego i glikemii we krwi włośniczkowej, pomiar ciśnienia tętniczego krwi, ocena BMI, pomiar tkanki tłuszczowej, pomiar pojemności płuc i EKG.

Wyłożono też wiele prelekcji edukacyjnych, kierowanych do ogółu zgromadzonych, na tematy: *Palenie tytoniu szkodzi Twojemu sercu, Przez żołądek do serca, Cukrzyca – czynnik ryzyka chorób serca, Cholesterol i jego znaczenie dla serca, Nadciśnienie tętnicze – cichy zabójca, Ruch – eliksir młodości serca, Alkohol – czy zawsze krzepi Twoje serce*, których celem było motywowanie do prowadzenia zdrowego stylu życia. Ponadto, indywidualnie uczestnicy mogli skorzystać z porad lekarzy i innych specjalistów – psychologa, dietetyka, rehabilitantów, pielęgniarki. Zmotywowani do zmiany stylu życia swoje decyzje uroczyście zapisywali w Księgach deklaracji: *Rzucam palenie, Zrzucam kilogramy*. Obecni mogli również zapoznać się ze sposobem oceny EKG przez telefon.

W tym dniu Śląskie Centrum Chorób Serca odwiedziła także młodzież licealna, do której były kierowane ćwiczenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Akcją obchodów Światowego Dnia Serca wspierały pokazy zdrowej kuchni połączone z degustacją. Oczekiwanie na badania uprzyjemniały występy zespołów artystycznych, ludzi estrady, pokazy gimnastyki i aerobiku. A wszystko to odbywało w miłej, przyjaznej atmosferze i aurze pięknej polskiej złotej jesieni.

W wyniku akcji przebadano 520 osób, z czego większość (64%) stanowiły kobiety. Prawie połowa (45%) to osoby w wieku 51–70 lat i emeryci (40%), 14% przebadanych to uczniowie szkół licealnych.

U 339 osób oznaczono poziom cholesterolu całkowitego, z czego 215 (55%) miało poziom cholesterolu całkowitego powyżej zalecanej normy (43% badanych 5,0–6,5 mmol/l i 12% >6,5 mmol/l).

Poziom glukozy zbadano u 400 osób – wynik prawidłowy, tj. poniżej 5,6 mmol/l, uzyskano u 308 (77%) osób. Wśród przebadanych 376 (94%) deklaroowało, że nie choruje na cukrzycę, z tego 22 (6%) miało podwyższony poziom glukozy i nigdy nie konsultowało się z lekarzem.

Oznaczeniu wskaźnika BMI poddało się 205 osób – 79 (39%) osób miało nadwagę, a 23 (10%) osoby otyłość.

O palenie tytoniu zapytano 211 osób uczestniczących w badaniach. Wśród 36 (17%) palących najwięcej, bo 11 osób, było w wieku 51–60 lat. Wśród młodzieży licealnej, tj. do 19. roku życia, do palenia papierosów przyznała się 1 osoba.

Przebadano też 351 osób pod kątem wartości ciśnienia tętniczego krwi. Wartości prawidłowe, tj. 140/90 mmHg, miały tylko 153 (44%) osoby. Wartości na poziomie nadciśnienia umiarkowanego i ciężkiego miało aż 95 osób, tj. 27%. Na uwagę zasługuje fakt, iż w przedziale nadciśnienia łagodnego było aż 9 osób w wieku do 18 lat i 10 osób w wieku 19–30 lat.

Wnioski

- Akcje promujące zdrowie cieszą się szerokim zainteresowaniem społeczeństwa, a tym samym utwierdzają organizatorów w przekonaniu o konieczności ich przeprowadzania.
- Światowy Dzień Serca uświadomił wielu badanym zagrożenie wystąpieniem miażdżycy, cukrzycy, nadciśnienia i konieczność wizyty u lekarza.
- Wydarzenie to zmotywowało wielu uczestników do prowadzenia zdrowego stylu życia, czego odzwierciedleniem były składane deklaracje.

Adres do korespondencji:

Zespół ds. Promocji Zdrowia przy Śląskim Centrum Chorób Serca, ul. Szpitalna 2, 41-800 Zabrze, tel.: +48 32 373 37 58,
e-mail: admin@oe-sccs.pl