

# Światowy Dzień Serca w Ustroniu

Data publikacji: 15.09.2012 16:40

Światowy Dzień Serca to wydarzenie, które gości we wrześniu w ponad 100 krajach. Jego celem jest profilaktyka chorób układu krążenia, a także upowszechnianie podstawowej wiedzy na temat chorób serca i ich leczenia.

**Światowy Dzień Serca ma za zadanie upowszechnić podstawową wiedzę o chorobach serca, ich leczeniu i profilaktyce. To także chwila na darmowe badania profilaktyczne i spotkania z ekspertami.**

29 września obchody Światowego Dnia Serca zagospodzą również w Ustroniu. Organizatorem wydarzenia będzie Polsko-Amerykańska Klinika Serca. Akcja skierowana jest do wszystkich mieszkańców i gości. - **Mogą wziąć w niej udział wszyscy chętni, zarówno mieszkańcy Ustronia, jak i okolicznych miejscowości. W trakcie pikniku uczestnicy będą mogli bezpłatnie wykonać wybrane badania: zmierzyć ciśnienie krwi, oznaczyć poziom cholesterolu, obliczyć wskaźnik ryzyka chorób układu krążenia, a także uzyskać wskazówki od ekspertów, jak dbać o zdrowie** – podkreśla Bartosz Pawłowski z PAKS w Ustroniu.

Światowy Dzień Serca rozpocznie się na rynku w Ustroniu (przed Urzędem Miasta) wraz z godziną 10.00 i potrwa do godziny 14.00. Akcja organizowana jest już po raz kolejny. - **Praktycznie, co roku staramy się dotrzeć do jak największego grona ludzi z informacjami na temat tego jak dbać o serce i poprzez wspólną zabawę szerzyć wiedzę na temat profilaktyki kardiologicznej** – dodaje B. Pawłowski.

Dr Marek Król, Ordynator I Oddziału Kardiologiczno-Angiologicznego Polsko-Amerykańskich Klinik Serca w Ustroniu o profilaktyce...

Czym jest profilaktyka kardiologiczna?

**- Profilaktyka kardiologiczna to zapobieganie chorobom układu krążenia. Najprościej rzecz ujmując jest to dbanie o zdrowie poprzez ruch, dietę, ograniczenie stresu oraz regularne badania kontrolne. Równie istotna jest profilaktyka wtórna, której zadaniem jest przeciwdziałanie nawrotom problemów sercowych, jeśli takowe już u nas występowały. Rehabilitacja obejmuje również uświadamianie pacjenta, jak ważna jest zmiana stylu życia i monitorowanie stanu zdrowia. Pierwszy okres po zakończeniu leczenia i rehabilitacji, wymaga przestawienia się na zdrowy tryb życia, co bywa dla pacjenta trudne.**

Niestety bardzo często nie dbamy o zdrowie. Czy zawały serca to poważny problem medyczny?

**- Zawał to nagły stan zagrożenia życia, wymagający jak najszybszego leczenia w najbliższej pracowni hemodynamiki. W wielu przypadkach można byłoby mu zapobiec. Regularne pomiary ciśnienia, okresowe badania oraz przynajmniej raz na pół roku EKG lub test wysiłkowy w poradniach kardiologicznych, pomagają wyodrębnić grupę osób zagrożonych. Niestety bardzo często pacjent jest przekonany o idealnym stanie swojego zdrowia. Do incydentu sercowego dochodzi zwykle w najmniej oczekiwanym momencie. Wtedy dla pacjenta jedynym ratunkiem jest hospitalizacja udrożnienie naczynia dozawałowego. Dzięki wzorowej współpracy lekarzy z Polsko-Amerykańskich Klinik Serca w Ustroniu z Cieszyńskim Pogotowiem Ratunkowym oraz możliwościami, jakie daje teletransmisja EKG (z karettek do szpitala), udało się skrócić do minimum czas, w którym pacjent z zawałem serca otrzymuje bezpłatną fachową pomoc. Dzięki temu ma dużo większe szanse na przeżycie zawału i powrót do zdrowia.**

Czy istotnym problemem jest brak podstawowej wiedzy o profilaktyce kardiologicznej?

**- Nie ulega wątpliwości, że w dużej mierze do nawrotu zachorowań dochodzi z powodu złego stylu życia. Wiele ponownym incydentom wieńcowym można by zapobiec, poprzez najprostsze zachowania takie jak**

***ruch, dieta czy systematyczne poddawanie się okresowym badaniom.***

Barbara Stelmach-Kubaszczyk/mat.pras.