

INFORMACJA PRASOWA

Ogólnopolska kampania „Bliscy Sercu” – zbadaj swoje serce w Cardiobusie

W ramach kampanii „Bliscy Sercu” od 15 maja do 22 czerwca w godzinach 9:00 – 18:00 można bezpłatnie przebadać się pod kątem kardiologicznym w mobilnym centrum badawczym. Obecny na miejscu lekarz opracuje dla każdego pacjenta indywidualne zalecenia dalszego postępowania. Cardiobus „Bliscy Sercu” odwiedzi 33 miejscowości na terenie całej Polski. Trasę Cardiobusa oraz przydatne informacje z zakresu profilaktyki chorób kardiologicznych można znaleźć na stronie www.bliscysercu.pl.

Cardiobus będzie czekał na pacjentów: 5 czerwca w Prudniku przy ul. Gimnazjalnej 2, 6 czerwca w Opolu przy ul. Krakowskiej (róg Ozimskiej) oraz 7 czerwca w Namysłowie na Rynku obok Ratusza.

Choroby kardiologiczne w Polsce

Choroby serca i naczyń, zwane kardiologicznymi, są jednymi z najczęściej występujących wśród ludzi. Do chorób serca i naczyń należą między innymi: nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, zawał serca, niewydolność serca, zaburzenia rytmu serca: np. migotanie przedsionków, inne choroby mięśnia sercowego, miażdżyca, choroby naczyń, udar mózgu.

W 2013 roku w Polsce zdiagnozowano ponad 745 tys. nowych przypadków chorób kardiologicznych u 367 tys. pacjentów, czyli średnio ponad dwie choroby kardiologiczne u jednego pacjenta.

Szacuje się, że w ciągu najbliższych lat nastąpi zwiększenie liczby nowych pacjentów ze schorzeniami kardiologicznymi. Do 2025 roku będzie aż 426 tys. osób chorujących na co najmniej jedną z dolegliwości kardiologicznych, co oznacza 13-procentowy wzrost w ciągu 10 lat. Największy przyrost zachorowań będzie dotyczył niewydolności serca i choroby niedokrwiennej serca. (1)

Ryzyko chorób sercowo-naczyniowych wzrasta wraz z wiekiem, dlatego szczególnie osoby powyżej 50 roku życia powinny regularnie kontrolować stan swojego serca.

Choroby kardiologiczne w województwie opolskim

Szacuje się, że w okresie 2015-2029 zachorowalność w województwie opolskim na choroby kardiologiczne wzrośnie z poziomu prawie 10 tys. do prawie 11 tys. Pod względem dynamiki wzrostu zachorowalności województwo jest na 14. miejscu. (1)

Kampania „Bliscy Sercu” odpowiedzią na potrzebę profilaktyki i edukacji w zakresie chorób kardiologicznych

Ogólnopolska kampania „Bliscy Sercu” stawia sobie za cel wyjście naprzeciw potrzebie profilaktyki w zakresie chorób kardiologicznych zwłaszcza osób powyżej 50 roku życia. Ważnym elementem kampanii jest także budowanie świadomości społecznej i edukacja, w jaki sposób można zapobiegać chorobom sercowo-naczyniowym.

Dzięki kampanii mieszkańcy aż 33 miejscowości na terenie całej Polski będą mogli poddać się bezpłatnie podstawowym badaniom: EKG i pomiarowi ciśnienia tętniczego, które pozwolą na zweryfikowanie, czy dana osoba znajduje się w grupie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych. Badania będą prowadzone w mobilnym centrum ulokowanym w Cardiobusie z logo kampanii „Bliscy Sercu”, ustawionym w centralnych punktach miast. Przeprowadzi je zespół pracowników I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Po badaniach przeprowadzonych przez pielęgniarkę, pacjent jest od razu kierowany na konsultację do obecnego w Cardiobusie lekarza, **który opracuje dla każdego pacjenta indywidualne zalecenia dalszego postępowania.**

Kampania ruszyła 15 maja w Warszawie. Następnie Cardiobus odwiedzi głównie mniejsze miejscowości, gdzie dostęp do lekarzy jest trudniejszy, a pacjenci są poddawani badaniom dopiero wtedy, gdy z ich sercem dzieje się coś niepokojącego.

„W zapobieganiu chorobom serca ogromne znaczenie ma edukacja i profilaktyka. Regularnie przeprowadzane badania takie jak pomiar ciśnienia tętniczego krwi, czy ocena czynników ryzyka pozwalają odpowiednio wcześniej zauważyć niepokojące objawy w organizmie pacjenta i w razie potrzeby skierować go na dalsze leczenie. Ważnym aspektem jest także upowszechnianie nawyków i zachowań, które sprzyjają zdrowiu serca. Kampania Bliscy Sercu wychodzi naprzeciw tym pacjentom, którzy z różnych względów mają mniejsze możliwości zadbania o swoje serce. Jest to ważne zwłaszcza dla osób w wieku powyżej 50 roku życia. Dzięki naszej pomocy mogą zrobić pierwszy krok w kierunku zdrowszego serca.” – powiedział dr n. med. Paweł Balsam.

Strona www.bliscysercu.pl – źródło wiedzy o zapobieganiu chorobom kardiologicznym

Wszystkie osoby, którym bliski jest stan ich serca, mogą w każdej chwili odwiedzić stronę internetową kampanii www.bliscysercu.pl, gdzie – oprócz trasy Cardiobusa - znajdą wiele przydatnych informacji z zakresu profilaktyki chorób serca. Eksperti podkreślają, że wystarczą małe zmiany w trybie życia, konsekwentnie wprowadzane każdego dnia, aby poprawić kondycję swojego serca.

„Codzienna dawka ruchu, odpowiednia dieta, z której usuwamy nadmiar tłuszczów zwierzęcych i soli, walka z nadwagą, a także unikanie stresu i pozytywne myślenie, to zalecenia, które każda osoba może wdrożyć w swoim życiu już od dzisiaj. Dzięki temu nasze serca będą dłużej i lepiej pracować.” – podkreśla dr Balsam.

W profilaktyce chorób układu krążenia, takich jak: zawał serca, choroba niedokrwienna serca, zakrzepica, stosuje się także leki dostępne bez recepty, jak np. Polocard, który dzięki zawartości

substancji czynnej kwasu acetylosalicylowego, hamuje zlepianie się płytek krwi, co zapobiega powstawaniu groźnych dla serca i naczyń krwionośnych zakrzepów.

Zalecenia dla zdrowego serca:

1. **Spacer z psem.** Wyjście z pupilem to zawsze dobry krok także dla Twojego zdrowia.
2. **Bądź pozytywnym przykładem.** Zawsze dawaj dobry przykład innym – uśmiechem, pozytywnym nastawieniem i aktywnością fizyczną – niezależnie od wieku, możesz sobie na to pozwolić.
3. **Wyjdź z bliskimi.** Twojemu sercu i nastrojowi zawsze wyjdzie to na dobre!
4. **Ćwicz w wolnej chwili.** Oglądając ulubiony serial lub film także możesz ćwiczyć.
5. **Nie siedź w miejscu.** Nawet rozmawiając z bliskimi przez telefon możesz być w ruchu.
6. **Wybierz schody.** Staraj się po nich chodzić zamiast jeździć windą. Jeśli trudność sprawia Ci wchodzenie to pamiętaj, że zejście jest znacznie łatwiejsze.
7. **Spacer zamiast ciastka.** Zamiast spotykać się w domu przy herbatce zawsze można umówić się na wspólny spacer. Rozmowa na świeżym powietrzu jest równie przyjemna.
8. **W pogodę wybierz rower.** Zaparkuj niezdrowe nawyki i auto, kiedy tylko kondycja i pogoda Ci na to pozwolą.
9. **Przejdź się na zakupy.** Tak po prostu rekreacyjnie. Nie musisz nic kupować, Twojemu sercu zupełnie wystarczy spacer po galerii handlowej czy na pobliski targ.
10. **Tańcz, kiedy tylko chcesz!** Tańczyć każdy może. Po prostu włącz ulubioną muzykę i to zrób!

Dodatkowych informacji udziela:

Izabela Wejcht

Lighthouse

T.: (48 22) 616 41 44, +48 532 858 407

E: i.wejcht@lhse.pl

O kampanii „Bliscy Sercu”

Celem kampanii „Bliscy Sercu” jest umożliwienie Polakom przeprowadzenie podstawowych badań takich, jak: EKG i ciśnienie tętnicze, które są częścią profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych. Jest to istotne zwłaszcza dla osób w wieku powyżej 50 lat. Kampania ruszyła 15 maja w Warszawie i potrwa do 22 czerwca. W tym czasie Cardiobus oznakowany logotypem kampanii odwiedzi 33 miejscowości na terenie całej Polski. Badania odbędą się w godzinach 9:00 – 18:00. Trasa Cardiobusa jest dostępna na stronie www.bliscysercu.pl.

Organizatorem kampanii jest producent leku Polocard.

Źródło danych:

- (1) Dane pochodzą z Mapy potrzeb zdrowotnych w zakresie kardiologii dla Polski stworzonych przez Ministerstwo Zdrowia