

## MOST – mesiac o srdcových témach

MOST symbolizuje skratku pre projekt „**Mesiac o srdcových témach**“, ktorý organizuje v mesiaci september už štvrtý rok Slovenská nadácia srdca v spolupráci so Slovenskou kardiologickou spoločnosťou pod záštitou ministra zdravotníctva SR MUDr. Ivana Uhliarika. Účasť na projekte majú v roku opäť všetky Regionálne úrady verejného zdravotníctva so sídlom v Slovenskej republike prostredníctvom svojich Poradní zdravia.

Jedná sa celonárodnú edukáciu slovenských občanov o závažnosti hlavných rizikových faktorov, ktoré vedú k vzniku srdcovo-cievnych chorôb. Aktivity tohto projektu sú plne v súlade s národnými programami, ktoré podporujú zdravie a prevenciu kardiovaskulárnych ochorení v populácii. Ich snahou je pozitívne ovplyvniť rizikové faktory životného štýlu (nezdravá výživa a nesprávny pitný režim, nedostatok fyzického pohybu, fajčenie) a tým preventívne pôsobiť proti možnému vzniku týchto ochorení, ktoré výrazne vedú v rebríčku úmrtnosti v Slovenskej republike.

Aktivity vyvrcholia na **Svetový deň srdca**, ktorý je stanovený na **29.september 2011** (štvrtok). V tento deň prebehnú rôzne aktivity v cca 40 okresných mestách v SR a súčasne v 5 tzv. „**Vlakoch zdravia**“. Naplánované sú aj TV a rozhlasové spoty, internetové informácie a rôzne aktivity priamo v uliciach miest.

Poradňa zdravia pri Regionálnom úrade verejného zdravotníctva v Spišskej Novej Vsi zrealizuje v rámci projektu MOST terénne výjazdy Poradne zdravia do niektorých organizácií ako aj pre verejnosť, ktoré budú určené pre populáciu dospelých od 18 rokov. **Dňa 29. septembra 2011 v čase od 10. – 17.hod v Lekárni MAX – OD MADARAS, Mlynská 39 Spišská Nová Ves a v Lekárni Na Letnej, Letná ul. 27 Spišská Nová Ves** budú 2 pracovné skupinky merať dobrovoľníkom hladinu cholesterolu z kapilárnej krvi a krvný tlak, stanovovať percento telesného tuku a určovať na základe antropometrických meraní (váha, výška, obvod pásu a bokov) WHR a BMI indexy. Zároveň bude poskytované záujemcom aj odborné poradenstvo k pozitívnej zmene preventabilných rizikových faktorov životného štýlu. V uliciach mesta budú v tento deň pracovať aj dobrovoľníci zo stredných škôl, ktorí budú informovať širokú verejnosť o tomto dni, možnosti vyšetrenia vyššie uvedených parametrov na 2 stanovištiach ako aj rozdávať symbolické srdcia s kódmi zdravého života (**0 – 30 – 5 – 140 – 90**, pričom **0** = nefajčiť, **30** = fyzická aktivita minimálne 30 min denne, **5** = hladina celkového cholesterolu menej ako 5 mmol/l a **140/90** = krvný tlak menej ako 140/90 mmHg).

Zdravie je veľkým darom, ale je len na nás samotných ako si ho dokážeme udržať aj do vysokého veku a neznižit jeho kvalitu nezdravým spôsobom života. Ideálne je priblížiť sa čo najviac spomínanému kódu zdravého života.

Veríme, že sa RÚVZ so sídlom v Spišskej Novej Vsi podarí prispieť k úspešnému priebehu celonárodného projektu MOST a zvýšiť zdravotné povedomie v oblasti rizikových faktorov srdcovo-cievnych chorôb u občanov nášho mesta.

MUDr. Mišenda Peter  
Oddelenie podpory zdravia  
RÚVZ Spišská Nová Ves