



Praktické naplňování triády „Znalosti – postoje – chování“ v prevenci kardiovaskulárních onemocnění: Světový den srdce v Olomouci

U příležitosti Světového dne srdce se konal dne 13. 9. 2007 na Horním náměstí v Olomouci II. ročník akce „Zdravé srdce Hané“ pod záštitou předsedy Poslanecké sněmovny ČR Ing. Miloslava Vlčka, hejtmána Olomouckého kraje RNDr. Ivana Kosatíka, primátora města Olomouce Martina Novotného, rektora Univerzity Palackého prof. RNDr. Lubomíra Dvořáka, CSc., ředitele Fakultní nemocnice Olomouc MUDr. Radomíra Maráčka, děkana Lékařské fakulty UP Olomouc prof. MUDr. Zdeňka Koláře, CSc., děkana Fakulty tělesné kultury doc. PhDr. Dušana Tomajka, CSc., za podpory místních poboček zdravotních pojišťoven, sponzorů a ostatních významných osobností.

Pro úspěšnost akce bylo třeba spolupráce více subjektů, jako je město, kraj, univerzita, nemocnice, školy, zdravotní pojišťovny, sponzoři a v neposlední řadě i média (naplnění letošního hesla Světového dne srdce).

Jak akce Zdravé srdce Hané probíhala?

Součástí odpoledne byl již tradiční VII. ročník „Šňůry života“. Tato akce se pravidelně věnuje výuce laické resuscitace a během jejího praktického nacvičování na fantomech má publikum možnost vidět ukázkou vyproštění zraněného z havarovaného vozu. Zároveň jsou rozdány dotazníky v otázkách resuscitace; účastníci mají možnost vyhrát hodnotné (a při tom zdravé) ceny.

Akce Zdravé srdce Hané si dále dala za cíl propagovat prevenci základních rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění jako je:

1. Pohybová aktivita – prezentace projektu „Nordic walking“. Instruktoři z Fakulty tělesné kultury a z Lázní Teplice nad Bečvou ukazovali základní techniku této nové pohybové aktivity.
2. Boj s kouřením – zaměstnanci Kliniky plicních nemocí a tuberkulózy měřili plicní funkce a po náměstí chodila „živá cigareta“ a rozdávala letáčky proti kouření.
3. Zdravá strava – byl propagován projekt Zdravá restaurace.
4. Po celé odpoledne probíhalo měření krevního tlaku, glykemie a lipidového profilu v „mobilním stánku zdraví“.

Jedním ze spolupracujících subjektů byl i Zdravotní ústav v Olomouci, který nabídl návštěvníkům našeho setkání služby „mobilního stánku zdraví“, kde si zájemci mohli nechat změřit koncentraci cholesterolu v krvi, množství tukové hmoty v těle, body mass index (BMI), poměr pas-boky (waist-hip ratio /WHR/), krevní tlak a poradit se, jak změnit svůj životní styl. Za tři hodiny navštívilo poradnu 56 osob, z nichž 28 bylo pozváno do poradny snižování nad-

váhy. Ze zkušenosti víme, že poradnu do týdne od akce většinou skutečně začne navštěvovat asi čtvrtina pozvaných.

Stanovení koncentrace celkového cholesterolu v krvi bylo provedeno měřením z kapilární krve na kalibrovaném přístroji Reflotron Plus. Z 31 vyšetřených dospělých osob bylo 21 žen a 10 mužů; 21 osob bylo starších než 60 let, 3 osoby byly mladší než 40 let a 7 osob bylo ve věkové skupině 40–60 let. Bohužel z tohoto vzorku osob nelze definovat, jaký je zdravotní stav obyvatelů Olomouce.

Fyziologická koncentrace celkového cholesterolu v krvi je 3,4–5,0 mmol/l. Z vyšetřovaných 21 žen mělo zvýšenou koncentraci 7, tj. 33 %, z 10 vyšetřených mužů měli vyšší koncentraci 2, tj. 20 %. Nejnížší hodnoty byly naměřeny (2,59 mmol/l) u ženy ve věku 71 let, kde u vysokého věku někdy může být koncentrace cholesterolu velmi nízká, vypoovídá většinou o nízké ochranné koncentraci HDL-cholesterolu. Naopak nejvyšší byla koncentrace 7,1 mmol/l u muže ve věku 55 let.

Tato měření, byť jsou přesná, nám dávají pouze orientační informaci o tom, jak jsou na tom naše cévy. Pro přesnější obraz je dobré vyšetřit kromě celkové koncentrace cholesterolu také jeho frakce HDL a LDL, dále triglyceridy a glukózu (nejlépe nalačno). To samozřejmě na přístroji Reflotron lze, ale ne v rámci hromadných akcí, protože je to vyšetření časově i finančně náročnější. Z výsledků tohoto vzorku populace také nelze dělat obecné závěry, protože se dá předpokládat, že na tato vyšetření se dostavily především osoby, kterým na jejich zdraví záleží a u nichž se dá předpokládat i zdravější životní styl než u většiny obyvatelstva. To je patrné také z toho, že ze 31 vyšetřených byl pouze jeden kuřák, což neodpovídá množství kuřáků v běžném vzorku populace. Jen ve velmi malé míře byly zastoupeny osoby z mladších věkových skupin.

Všem vyšetřeným, u kterých naši pracovníci zjistili vyšší než fyziologickou koncentraci celkového cholesterolu, poradili změnu životního stylu, stravy a doporučili jim návštěvu „Poradny zdraví“.

Jak jste oslavili Světový den srdce Vy? Rádi bychom se spojili s dalšími městy k vytvoření společné platformy v propagaci prevence kardiovaskulárních onemocnění v rámci Světového dne srdce.

*doc. MUDr. Eliška Sovová, Ph.D., MBA,
Nadační fond Pro srdce Hané, Olomouc*

*Bc. Beata Zapletalová,
Nadační fond Pro srdce Hané, Olomouc*

*MUDr. Silvana Jakubalová,
Zdravotní ústav Olomouc*

*MUDr. Bronislav Klementa,
Fakultní nemocnice Olomouc*

*MUDr. Pavel Marcián,
Fakultní nemocnice Olomouc*