

# 7. apríl – Svetový deň zdravia

## Téma v roku 2013: **Vysoký krvný tlak (hypertenzia)**

Heslo kampane:  
**Kontroluj svoj krvný tlak**



[www.euro.who.int/worldhealthday](http://www.euro.who.int/worldhealthday)

Dátum – 7. apríl 1948 – je dňom vzniku Svetovej zdravotníckej organizácie (ďalej len SZO), ktorej činnosť je zameraná na podporu, ochranu a rozvoj verejného zdravia. Od uvedeného dátumu, celý svet si každý rok pripomína **Svetový deň zdravia**. Cieľom tohtoročnej témy dňa je zvýšiť informovanosť verejnosti o vysokom krvnom tlaku a o možnostiach ako mu predchádzať, resp. správne ho manažovať. Bližší popis je na webových stránkach SZO: [www.who.int](http://www.who.int), [www.who.sk](http://www.who.sk).

**Vysoký krvný tlak** je závažným rizikovým faktorom srdcovocievnych ochorení (ako napr. porucha srdcového rytmu, infarkt myokardu, cievna mozgová príhoda). Podľa celosvetových štatistík, vysoký krvný tlak postihuje jedného z troch dospelých ľudí a je príčinou polovice všetkých úmrtí (z dôvodov mozgovej alebo srdcovej príhody).

Hypertenzia sa dá dobre diagnostikovať, liečiť a dá sa jej do značnej miery predísť správnym spôsobom života (hlavne zdravou výživou, redukciou príjmu solí, pravidelným pohybom, preventívnymi prehliadkami a neužívaním návykových látok).

**Zoznam podujatí** organizovaných jednotlivými regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva v SR vrátane RÚVZ so sídlom v Košiciach sa nachádza na stránke: [http://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/RUVZ\\_Den\\_zdravia\\_2013\\_tabulka.pdf](http://www.uvzsr.sk/docs/info/podpora/RUVZ_Den_zdravia_2013_tabulka.pdf).

Pri príležitosti Svetového dňa zdravia Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach organizuje **Deň otvorených dverí pre verejnosť**, s ponukou poradenských služieb v oblasti prevencie hlavných rizikových faktorov vybraných chronických ochorení (najmä srdcovo-cievnych) a podpory zdravého spôsobu života.

## **Deň otvorených dverí pre verejnosť v Poradni zdravia na Sennom trhu č. 4 v Košiciach dňa 5. apríla 2013 v čase od 7:30 do 15:00 h.**

### **Poradenstvo (bezplatné) bude zahŕňať:**

1. zistenie vybraných antropometrických parametrov (*indexu telesnej hmotnosti – BMI a indexu centrálnej obezity – WHR*),
2. vyšetrenie biochemických parametrov z kapilárnej krvi (*celkový cholesterol, HDL cholesterol, triglyceridy, glukóza*) prostredníctvom analyzátoru Reflotron,
3. meranie tlaku krvi, pulzovej frekvencie,
4. individuálne poradenstvo (*vyplnenie anamnestických dotazníkov a rozhovor*),
5. u fajčiarov stanovenie koncentrácie alveolárneho oxidu uhoľnatého (CO) a karboxyhemoglobínu (COHb) vo výdychu prístrojom Smokerlyzer a zistenie stupňa závislosti prostredníctvom dotazníkových metód.

**Dôležité upozornenie pred vyšetrením:** Pre stanovenie objektívnych výsledkov je potrebné prísť na vyšetrenie nalačno, t. j. najesť sa naposledy o 20.00 h. predošlého dňa a po tomto čase piť už len nesladené tekutiny alebo čistú vodu. Nepiť alkohol a v deň vyšetrenia nepiť ani kávu a minerálku. Priniesť so sebou lieky užívané na predpis. Fajčiari by aspoň 30 min. pred vyšetrením nemali fajčiť.