



Sajtóközlemény az Egészséges Szív Európai Chartájáról, nemzetközi és hazai vonatkozásairól

Európa első számú gyilkosa a szív- és érrendszeri betegség. Évente sokmillió európai polgár hal meg emiatt. A szív- és érrendszeri betegségek döntő többségét az érelkeményedés, érelmeszesedés alapján létrejövő állapotok teszik napjainkban, ide tartozik a szívinfarktus, a szélütés, a végtagi erek betegségei, elzáródása. Az érrendszer betegsége igen hosszú tünetmentes, „lappangási” időszak után manifesztálódik, ezután azonban már megszüntetni, meggyógyítani nem lehet, legfeljebb romlását tudjuk lassítani, esetleg időlegesen megállítani. **Az érrendszer betegsége döntően káros életmódból, helytelen társadalmi létformából fakad, és ezért életmódváltoztatással kialakulása megelőzhető, előfordulása negyedére csökkenthető!** Sajnos azonban az életmódváltoztatást a fogantatás pillanatától kell érteni, hiszen az érrendszer betegsége, illetve a káros életmódmodell rögzülése egyaránt ekkor kezdődhet, kezdődik.

Brüsszelben június 12-én az Európai Kardiológiai Társaság (ESC) és a Szívalapítványok Európai Hálózata (EHN) kezdeményezésére, az Európai Bizottság és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) támogatásával kihirdették az **Egészséges Szív Európai Chartáját** Markos Kyprianou, az Európai Unió Egészségügyi Biztosa jelenlétében.

Az eseményen Kyprianou kiemelte: Az Európai Bizottság nagy örömmel vett részt a Charta életre keltésében. Meg kell kétszerezelnünk erőfeszítéseinket, ha úrra akarunk lenni a keringési betegségeken. A kormányok összehangolt tevékenységére van szükség - együtt az egészségüggyel, a civil szervezetekkel és az üzleti élettel, és - a legfontosabbként - együtt a polgárokkal.

Magyarországon a Magyar Kardiológusok Társasága és Magyar Nemzeti Szívalapítvány 2007. június 20-án rendezi meg a Charta ünnepélyes kihirdetését. A kezdeményezéshez a szakmai társaságok és civil szervezetek eddigi legszélesebb köre csatlakozott, az egészségpolitika részvételével.

A jelmondatunk: **„El kell érniük, hogy minden, ebben az évezredben születendő gyermek 65 éves koráig megelőzhető szív – és érrendszeri betegségektől mentesen élhessen.”**

Miért van erre a Chartára szükség?

Nem lenne elég az egészségnevelési kampányok folytatása, erősítése? Válaszunk: nem. Széles társadalmi, nemzeti és nemzetközi összefogásra van szükség, mely tartalmaz érdemi politikai döntési prioritásokat, valamint média megnyilvánulásokat is az orvosszakmai munkán túlmenően. Az oktatásban a tanulók napi fizikai aktivitását célzó döntéseket, a mezőgazdaságban a kívánt minimálisan 400, optimálisan 600 gramm fejenkénti zöldség-gyümölcs fogyasztást elősegítő (gazdaság)politikai szabályozást, a reklámokban a gyümölcs-zöldség preferálását a sós, cukros, zsíros összetevőjű ételeket népszerűsítő megjelenésekkel szemben, de legfőképpen az aktív és passzív dohányzás visszaszorítására teendő leghatározottabb törvényi lépéseket csak akkor tudjuk elérni, ha a politikusok tájékozottak ezen a téren és együtt kívánnak működni a szakmával az emberek egészségéért.



Céljaink

1. a társadalom életvitelének szabályozási, valamint egészségoktatási, információátadási módon történő javítása
2. összefogás a szakmán belül és kívül mindazokkal, akik a Charta céljait elfogadják
3. szövetségre jutás a potenciális betegekkel, vagyis a még nem beteg állampolgárokkal
4. az életmód és a betegség egyértelmű összefüggéseinek súlykolása, az életmódváltoztatás elősegítése
5. a még szív- és érrendszeri betegségben nem szenvedő állampolgárok kockázati fokozatának egyénenkénti meghatározása és egyénre szabott megelőzési terv készítése
6. a magas kockázatú egyének követése

Példátlan alkalom, hogy kialakuljon az a nemzeti konszenzus, ami másutt is a kiindulópontja volt a szívbetegségek elleni küzdelemnek – emelte ki Dr. Nagy András, a Magyar Nemzeti Szívalapítvány elnöke. **Széles körű összefogásra van szükség, önmagukban sem az egyének, sem a szakmai szervezetek, sem a politika nem képesek megváltoztatni a drámai helyzetet.** Mindenki vágyik a hosszabb, teljesebb életre, ne szalasszuk el ennek lehetőségét.

Prof. Dr. Lars Rydén, az Európai Kardiológus Társaság korábbi elnöke, a Charta egyik atyja: „Mind a mai napig a (szív- és érrendszeri) betegségek kezelése volt a legfontosabb. Ez a már megbetegedettek életének meghosszabbítását eredményezte és a társadalom emiatt egyre nagyobb számban betegekben áll. Amire nekünk most koncentrálni kell, az az elsődleges megelőzés, ami a Charta célja is. **Nem folytathatjuk egy olyan társadalomnak az építését, mely megbetegíti a polgárait és azután rengeteget költ a gyógyításukra.**”

Prof. Dr. John Martin az Európai Kardiológus Társaság európai uniós ügyekkel foglalkozó tisztségviselője: **A Charta alapvetően az európai törvénykezés megváltoztatásának kezdeményezője.** Ez az első, egészséggel foglalkozó Charta Európában. Sikere felbátoríthat más hasonló kezdeményezést is.

Dr. Kiss Róbert Gábor, a Magyar Kardiológusok Társaságának főtitkára: „Négyszer több szívhalál előzhető meg az elsődleges megelőzés révén, mint a már kialakult szívbetegségek gyógyításával. A megelőzés legnagyobb eredményt hozó eleme a dohányzás csökkentése. **Nekünk, orvosoknak fel kell állnunk rendelőink székeiből és el kell mennünk a potenciális betegek közé, hogy megtanítsuk őket úgy élni, hogy később se kelljen majd nekik a rendelőkbe betegként betérni.**”

* * *

További információ: www.mnsza.hu www.mkardio.hu



HÁTTÉRINFORMÁCIÓ

Adatok a szív és érrendszeri betegségekről

A szív- és érrendszeri betegségek Európában a halálozás 52%-át teszik ki.

A 45 év feletti férfiak és a 65 év feletti nők halálozásának leggyakoribb oka a koszorúsér-betegség Európában.

A koszorúsér-betegség első megjelenésekor az esetek 51%-ában korainak (65 év alattinak) minősül.

A koszorúsér-betegek 20 %-a cukorbeteg is.

A szív- és érrendszeri betegségek évi költsége 169 milliárd Euro az Unión belül. Az elmaradt termelés ehhez még 35 milliárdot hozzátesz.

A szív- és érrendszeri betegség Európa minden országában a legfőbb halálok a nők között, valamint Franciaország és San Marino kivételével a férfiak között is.

Évente 450 000 ember hal meg szív- és érrendszeri betegségben a dohányzás miatt Európában.

Az évtrend Észak és Nyugat Európában egyre közelít az egészségeshez, míg Európa többi területén attól távolodik.

Ismert, hogy a zsírban, cukorban és sóban gazdag táplálék, mely kevés komplex szénhidrátot, kevés gyümölcsöt és zöldséget tartalmaz, növeli a szív- és érrendszeri betegségek előfordulását. Az Unión belül azok, akik naponta 400 g zöldséget és gyümölcsöt fogyasztanak, 7%-kal csökkentik a szívroham és 4 %-kal a szélütés veszélyét, mely Unió szinten több, mint 50 000 emberélet megmentését jelenti. Ugyanezek a számok napi 600 g zöldség, gyümölcs esetén: 18 %-kal kevesebb szívroham, 10%-kal kevesebb szélütés és 135 000 évente megmentett emberélet.

A kövérség évről évre drámaian gyakoribb Európában. A magas vérnyomásosak 60 %-a, a koszorúsé-betegek egyharmada, a szélütést elszenvedők egyötöde esetén játszik oki szerepet a kövérség kontinensünkön.

23 millió felnőtt cukorbeteg él az Unióban és számuk emelkedik.

Rengeteg ember él fizikailag inaktív módon. Az inaktivitás jelentősége a szívrohamok esetén 20, a szélütés esetén 10 %-os a fejlett világban.

Sajnos, azok, akiknél családi halmozódás áll fenn a szív- és érrendszeri betegségek terén, nagyobb eséllyel számolhatnak azzal, hogy ők maguk is megbetegszenek.

Európán belül is nagyok a kockázati különbségek. Pl. Magyarországon a dohányzás 30 %-os, míg Olaszországban csak 15 %-os elterjedtségű.



HÁTTÉRINFORMÁCIÓ

Ajánlások a szívbetegség megelőzésére:

- Ne dohányozzon
- Rendszeres testmozgás - legalább 30 perc hetente 5 nap
- Egészséges étrend
- Túlsúly kerülése (testtömeg-index 25 alatt)
- Vérnyomás 140/90 Hgmm alatt
- Koleszterin szint 5 mmol/l alatt
- LDL (rossz) koleszterin 3 mmol/l alatt
- Normális szénhidrát anyagcsere
- Túlzott stressz kerülése
- Szükség esetén megfelelő gyógyszerek szedése
- Korai szív és érrendszeri betegség esetén a családtagok szűrése

A Chartához csatlakozó szakmai és civil szervezetek Magyarországon:

Magyar Kardiológusok Társasága
Magyar Nemzeti Szívalapítvány
Kardiológiai Szakmai Kollégium
Egészséges Magyarországot Egyesület (Szívbarát védjegy)
Egészségesebb Óvodák Nemzeti Hálózata
Magyar Atherosclerosis Társaság
Magyar Diabetes Társaság
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
Magyar Dohányzás Ellenes Koalíció
Magyar Elhízástudományi Társaság
Magyar Gyermekorvosok Társasága
Magyar Hypertonia Társaság
Magyar Kardiovaszularis Rehabilitációs Társaság
Magyar Stroke Társaság
Magyar Táplálkozástudományi Társaság
Nemzeti Cukorbeteg Alapítvány
Országos Fogyasztóvédelmi Egyesület
Selye János Magyar Magatartástudományi és
Magatartásorvoslási Társaság

* * *

Magyar Nemzeti Szívalapítvány. A Magyar Kardiológusok Társasága által létrehozott Magyar Nemzeti Szívalapítvány célja a szív-érrendszeri betegségek visszaszorítása annak érdekében, hogy az ne legyen a vezető halálok, valamint a korai rokkantság egyik fő előidézője Magyarországon. További információ: www.mnsza.hu