

# Prvé celoslovenské stretnutie členov OZ Únia pre zdravšie srdce s názvom „**Chráňme vaše srdcia**“ **Na vašich srdciach nám záleží**

**Dňa 3.4.2019 od 16:30 hod. Národný ústav srdcových a cievnych chorôb  
Bratislava a.s., Pod Krásnou hôrkou 1, konferenčná sála na mínus 2. poschodí**

## Program stretnutia

V úvode Vás privíta **ambasádorka** OZ Únia pre zdravšie srdce **Zuzany Mauréry, ktorá zároveň prezradí aj svoju motiváciu** prečo sa rozhodla podporiť a stať **ambasádorkou** združenia. Za OZ Únia pre zdravšie srdce sa Vám prihovorí aj prezident združenia Ing. Peter Kollárik, ktorý vyhlási a oznámi súťaž pre Vás ako členov OZ.

### **Odborný – informačný blok:**

**16:40 – 17:00 hod.**

♥ Kde sme a kam kráčame pri téme fibrilácia predsieni. Čo je príčinou abnormálneho srdcového rytmu? Aké sú rizikové faktory vzniku ochorenia? Prečo sa o fibrilácii predsieni hovorí ako o epidémii tohto storočia a v čom je jej nebezpečenstvo?

(Prof. MUDr. Robert Hatala, CSc.)

**17:00 – 17:20 hod.**

♥ Srdcové zlyhávanie je zložité ochorenie, ktoré môže mať rôznu príčinu, prejavy i prognózu. Diagnóza srdcové zlyhávanie znamená predovšetkým nižšiu telesnú zdatnosť. Srdcové zlyhávanie súvisí, ale aj s faktormi, ktoré vieme ovplyvniť – zlá životospráva, nedostatok pohybu, stres, zlozvyky ako je nadmerný príjem alkoholu, fajčenie a nedostatok spánku.

(Doc. MUDr. Eva Goncalvesová, CSc., FESC)

**17:20 – 17:40 hod**

♥ Máme pre Vás číslo, ktoré podľa odborníkov zachraňuje životy, krvný tlak a jeho hodnoty, aké sú teda tie ideálne? Ako by sa mal tlak správne merať – selfmonitoring v domácom prostredí. Liečba vysokého krvného tlaku, dôvody pre ktoré je liečba krvného tlaku nevyhnutná. Príčiny nedostatočnej liečby vysokého krvného tlaku.

(MUDr. Jana Bendová, PhD.)

**17:40 – 18:00 hod.**

♥ Kardiovaskulárne ochorenia zvyšujú riziko vzniku diabetes mellitu (cukrovka). Najdôležitejšími rizikovými faktormi vzniku aterosklerózy sú vysoký krvný tlak, diabetes mellitus, fajčenie či obezita. Pacientom s cukrovkou a s vysokým krvným tlakom hrozí štyrikrát vyššie riziko srdcových ochorení a zároveň infarktov myokardu, náhlych cievnych mozgových príhod, problémov s obličkami a so zrakom než ľuďom bez tohto ochorenia.

♥ **18:00 – 18:15 hod.** Diskusia a otázky zúčastnených k prednáškam odborníkov

### **Zážitkový blok**

♥ Ukážka a nácvik prvej pomoci zabezpečená cez Slovenský Červený kríž

♥ Meranie krvného tlaku

♥ Meranie činnosti Vášho srdca (EKG analýza) pomocou bezdrôtového vreckového EKG monitora

**Počas celého podujatia bude pre Vás pripravený pitný režim a občerstvenie.**

**Vstup ako aj občerstvenie a zážitkové aktivity budú pre Vás a Váš sprievod bezplatné.**

Nezávislý finančný edukačný grant poskytol: