

Tisková zpráva

Evropský kongres přinese zásadní výsledky výzkumu v boji proti ateroskleróze, veřejnost si může prakticky vyzkoušet, jak předcházet zdravotním obtížím

Praha, 24. dubna 2017 – Více než 2 000 světových odborníků na problematiku aterosklerózy a oběhových nemocí se sjelo do Prahy na prestižní 85. Kongres European Atherosclerosis Society (EAS), který se koná ve dnech 23. – 26. 4. 2017 v Kongresovém centru v Praze.

Přední kapacity oboru diskutují o výsledcích přelomových studií, které ovlivní moderní léčbu pacientů a předávají si navzájem zkušenosti s prevencí a léčbou srdečně-cévních onemocnění. Přestože se úmrtnost na tato onemocnění v ČR za posledních 40 let snížila o polovinu, stále zaostáváme daleko za západoevropskými a jihoevropskými zeměmi. Zatím je jisté, že k srdečním infarktům a mozkovým mrtvicím vedou dlouhodobě zvýšené hladiny LDL cholesterolu v krvi. Cílem tedy je předcházet tomuto stavu správnou životosprávou, a pokud k němu už dojde, snižovat hladiny co nejnižší. „Dnes k tomu máme účinné a bezpečné prostředky,“ uvádí doc. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D., z 1. LF UK a VFN v Praze, předseda České společnosti pro aterosklerózu (ČSAT).

Týden aterosklerózy: příležitost zjistit si stav vlastního těla

Právě s ohledem na prevenci a poměrně nízkou znalost možností, jak pečovat o svůj zdravotní stav, připravila ČSAT, VŠCHT MEDICINA a hlavní partner Hlavní město Praha program i pro veřejnost. Týden aterosklerózy probíhá pod záštitou radního pro zdravotnictví, Ing. Radka Lacka, a pod odbornou garancí Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Kampaň na podporu veřejného zdraví – **Týden aterosklerózy – 24. – 29. 4. 2017** – je otevřená pro širokou veřejnost, zdarma, podmínkou jsou jen sportovní oblečení a obuv s sebou. Není nezbytné se ani předem přihlašovat.

A co vše je v nabídce?

Pondělí 24. 4. a úterý 25. 4.: například edukace na téma kardiovaskulární onemocnění a ateroskleróza, vycházky s Nordic Walking holemi, možnost zacvičit si na cvičebních strojích.

Kde a kdy: Kongresový palác na Vyšehradě, 9–18 hod.

Středa 26. 4.: stánek na poliklinice VFN nabídne edukační materiály pro změnu životního stylu.

Kde a kdy: Karlovo náměstí 32, Praha 2, 8–16 hod.

Čtvrtek 27. 4.: bude připravený workshop nutriční terapeutky na téma ateroskleróza a stravování.

Kde a kdy: Rekondiční centrum VŠTJ Medicína Praha v Salmovské 5, 17–20 hod.

Pátek 28. 4.: pro zájemce vycházka s Nordic Walking holemi.

Kde a kdy: Rekondiční centrum v Salmovské v 16 hod.

Sobota 29. 4.: při dni otevřených dveří v Rekondičním centru VŠTJ Medicína Praha se v rámci programu mohou zájemci díky analýze In-body dozvědět řadu informací o vlastním těle, v aerobní místnosti vyzkouší kardio cvičení na trenažerech s měřením krevního tlaku a glykemie, vyzkouší si posilovnu, kruhový trénink zaměřený na všechny svalové partie a řadu dalších sportovních aktivit.

Kde a kdy: Salmovská 5, 9–17 hod.

Nač se tedy v rámci týdne připravit

Například na vycházky s Nordic Walking holemi, které je možné si zapůjčit přímo na místě. Na výběr jsou tři trasy, které si může každý projít s mapkou sám nebo společně s instruktorem. Při chůzi s holemi se zapojují do pohybu více i horní končetiny oproti běžné chůzi a tak dochází k většímu spalování energie.

Na stan pohybových aktivit, kde bude možnost vyzkoušet si cvičení na cvičebních strojích, reakce krevního tlaku na fyzickou zátěž, cvičení s pomůckami, konzultace s odborníky o vhodnosti určité pohybové aktivity.

Na konzultace nutričních terapeutů týkající se stravy, stravovacího režimu, váhy.

Na konzultace fyzioterapeutů týkající se problémů s pohybovým aparátem.

Na workshop na téma „Cvičení proti ateroskleróze“. Vždy je možné konzultovat svůj zdravotní stav s lékaři a dalšími specialisty. Více informací na www.tydenaterosklerozy.cz

Pro další informace:

Filip Brož, Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, e-mail: filip.broz@vfn.cz, tel.: 607 082 521
Regina Rothová, AMI Communications, e-mail: regina.rothova@amic.cz, tel.: 724 012 629