

Flora Szívünk Napja

– a szűrővizsgálat eredménye –

Tedd meg az első lépést szíved egészségéért! A *Flora Szívünk Napjával* indította útjára Szívvel-lélekkel a Szívedért mozgalmat, amelyhez több civil szervezet, köztük az Egészséges Magyarországért Egyesület (Szívbarát program) is csatlakozott. Sok ember fogadta meg ezt a tanácsot, ugyanis szeptember 24-én sokan érezték úgy, hogy tehetnek valamit egészségükért, így szívük egészségéért is.

A volt Millenáris Parkban az erre a napra kialakított Egészségutcában közel ezren (n=885) vettek részt azon a szűrővizsgálaton, ahol a kíváncsiak felmérhették saját egészségi állapotukat, valamint kardiovaszkuláris kockázatukat, és nem utolsósorban a szakemberek is rálátást kaphattak a lakosság egészségi állapotának egyes mutatóira. A 266 férfi (30,1%) és 619 nő (69,9%) testmagasság-, testtömeg-, vérnyomás-, háskőfogat-, vércukor- és koleszterinszint-mérésének adatainak elemzése arról tájékoztat, hogy egy olyan, 45,6 éves átlagéletkorú – nem reprezentatív – populációban, akik ellátogatnak egy egészség-életmód rendezvényre, milyenek a vizsgált rizikófaktorok a célértékekhez képest.

Azt gondolhatjuk, hogy ha csak egyetlen adatsort, a kapott BMI-értékek (a testtömeg [kg] és a testmagasság [m] négyzetének hányadosa) átlagát nézzük, mivel az csak kis mértékben haladja meg az optimális érték felső határát, komoly népegészségügyi gonddal nem kell számolnunk. Az adatok mögé nézve azonban több adat is arra figyelmeztet bennünket, hogy eljött a cselekvés ideje.

A mérésben résztvevő lakosság 3,0 százalékának a BMI-értéke 18,5 alatti, a lakosság közel felének (47,5%-ának) az optimálisnak tekinthető 18,5 és 25 közötti a testtömegindexe, első fokú obezitása, azaz túlsúlya (BMI 25,0–29,9) van a lakosság valamivel több mint negyedének (27,7%-ának), és közel ugyanilyen arányban (BMI 30,0–39,9) fordulnak elő a másodfokú obezitek a szűrésen megjelent lakosság körében. A WHO harmadfokú obezitás, azaz a morbid kövérség kategóriájában (40,0 feletti BMI-érték) a lakosság 0,4 százaléka tartozik.

A derékkőfogat egy határon túl önálló rizikófaktor a kardiovaszkuláris betegségek kialakulásában. Határértéke férfiaknál 94 cm, nőknél 80 cm. A vizsgált lakossági csoportban a férfiak derékkőfogatának átlaga 95,6 cm (az adatsor két szélső értéke: 58 és 141 cm), nőknél ez az érték 90,61 cm, azaz nőknél több mint tíz centiméterrel nagyobb a derékkőfogat, mint az optimális érték felső határa (64 és 140 cm közöttiek a derékkőfogat-méret). A férfiak több mint felének (54,2%) a derékkőfogata meghaladja a 94 cm-nek tekintett határértéket. Nőknél ez az arány (80 cm-es határérték mellett) 77,0 százalék.

Rizikónövelő hatása cukorbetegség és magasvérnyomás-betegség esetén a 25 és 35 között BMI-vel rendelkező betegeknél jelentkezik.

A lakosság 42,0 százalékának magasabb volt a vérnyomásértéke, mint 130/80 Hgmm. A lakosság 40,4 százalékának az összkoleszterinszintje meghaladja az 5 mmol/l határértéket. A szűrővizsgálaton részt vett lakosság közel tíz százalékának (9,5%) egyszerre négy rizikófaktor (BMI, háskőfogat, vérnyomás és összkoleszterinszint) nagyobb, mint a célértékek, további húsz százaléknál (20,7%) egyidejűleg három rizikó áll fenn. Ezen paramétereket tekintve a lakosság egyhatodáról (16,2%) mondható el, hogy a vizsgált rizikófaktorok a célértékeken belül vannak.

A *Flora Szívünk Napjának* tanulsága az, hogy sokan készek megtenni az első lépést az egészségükért, ha tudják, hogy merre kell indulniuk. Ehhez pedig elengedhetetlen egy aktuális egészségi állapot-felmérés és -kiértékelés. Szakember segítségével (orvos, dietetikus, gyógytornász, edző) csak ezután álljunk neki életmódunk megváltoztatásának.