



Fréttatilkynning:

Alþjóðlegur hjartadagur 29. september 2012

Konur, börn og hjartasjúkdómar

Þann 29. september næstkomandi verður haldinn um víða veröld alþjóðlegur hjartadagur og á Íslandi sameinast Hjartavernd, Hjartaheill, Neistinn, styrktarfélag hjartveikra barna og Heilaheill um að halda daginn hátíðlegan og bjóða til sannkallaðrar hjartahelgi dagana 29. og 30. september með veglegri dagskrá í Reykjavík og Kópavogi sem einkennist af hreyfingu, útiveru og samveru allra fjölskyldunnar.

Dagskrá:

Laugardagurinn 29. september

♥ Bronsleikar Frjálsíþróttadeildar ÍR fyrir börn 10 ára og yngri – kl. 9.30 í frjálsíþróttasalnum í Laugardalshöllinni.

♥ Hjartagangan um Laugardal og Fjölskyldu- og húsdýragarðinn - kl 10. Lagt verður af stað kl. 10.30 frá anddyri Laugardalshallar. Tvær gönguleiðir 2,7 km og 3,8 km. Engin forskráning bara að mæta.

Sunnudagurinn 30. september

♥ Hjartadagshlaupið kl. 10:00 á Kópavogsvelli. Tvær vegalengdir, 5 og 10 km með tímatöku. Vegleg verðlaun í boði fyrir efstu sæti, auk útdráttarverðlauna. Skráning er á hlauf.is eða við stúkuna á Kópavogsvelli frá klukkan 09:00. Þátttaka er ókeypis.



Á hverju ári er tilteknu málefni gerð skil á hjartadaginn og í ár er áherslan á forvarnir hjarta- og



æðasjúkdóma hjá konum og börnum. Mikilvægt er að foreldrar kenni börnum sínum strax í frumbersku heilbrigða lífshætti sem einkennast af neyslu á hollum mat, tóbakslausu lífi og því að hreyfa sig reglulega. Þó þetta hljómi skynsamlega og eitthvað sem vel flestir geta tekið undir þá virðist þessi vitneskja ekki hafa náð útbreiðslu því nýleg rannsókn, sem gerð var í fjórum löndum og náði til 4000 fullorðinna, leiðir í ljós að helmingur (49%) þátttakenda telur að þeir þurfi ekkert

að hugsa sérstaklega um hjartað í sér eða gera í því til að halda því heilbrigðu fyrr en upp úr þrítugu í fyrsta lagi! Þetta er í samræmi við niðurstöður Capacent Gallup könnunar Hjartaverndar frá árinu 2009. Í henni var ítarlega spurt um vitund og þekkingu almennings á hjarta- og æðasjúkdómum og áhættuþáttum þeirra. Samkvæmt könnuninni var þekkingin minnst meðal yngra fólks og sögðust 53% 25-34 ára hafa mjög litla eða enga þekkingu á áhættuþáttum hjarta- og æðasjúkdóma á meðan hlutfallið var 29% meðal 55-64 ára. Þegar litið er á heildarsvörun nefndu 7,1% blóðfitu (kólesteról) sem helsta áhættuþáttinn, 5,3% blóðþrýsting og 1,3% sögðu sykursýki helsta áhættuþátt hjarta- og æðasjúkdóma. Þetta eru almennt viðurkenndir sem stórir áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma auk reykinga. Langflestir nefndu reykingar eða rúmlega 65% og 59% tiltóku mataræði. Þegar litið var á þekkingu á hjarta- og æðasjúkdómum sem sjúkdóm kvenna kom kynslagsíði í ljós í svörum. Þannig telja tæp 62% svarenda að karlar séu líklegri til að fá hjarta- og æðasjúkdóm á meðan 35% telja að kynin séu jafn líkleg. Einungis 3% telja konur líklegri. Hér þarf að gera bragarbót á og mikilvægt að fræða fólk um að hjarta- og æðasjúkdómar eru raunveruleg ógn við heilsu bæði kvenna og karla. Rannsóknir hafa einnig sýnt að konur eru oft ekki meðvitaðar um eigin áhættu og telja aðra sjúkdóma mun meiri ógn við heilsu sína.



Mýtan að hjartasjúkdómur sé sjúkdómur karla, þeirra eldri og oft betur stæðu er lífsseig þegar hið rétta er að jafn margar konur deyja árlega og karlar vegna hjarta- og æðasjúkdóma á heimsvísu. Rétt er þó að hafa í huga að almennt greinast konur með kransæðasjúkdóm um 10 árum síðar en karlar. Hins vegar eru þær oftar orðnar veikari þegar þær fá hjartasjúkdóm og getur verið erfiðara að meðhöndla þær.

Til að að setja umfang hjarta- og æðasjúkdóma í samhengi er rétt að hafa í huga að rúmar **17 milljónir** manns deyja á ári hverju í heiminum úr hjarta- og æðasjúkdómum á meðan rúmar **3,8 milljónir** deyja úr malaríu, alnæmi og berklum samanlagt. Hjartasjúkdómur er dánarorsök einnar konu af hverri þremur sem deyr í heiminum. Á Íslandi létust á árinu 2009 rúmlega 500 manns úr hjarta – og æðasjúkdómum og þar af voru 230 konur.

Hjartasjúkdómar eru fyrirbyggjanlegir og með því að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl má má einka sjúkdómnum og jafnvel koma í veg fyrir ótímabær dauðsföll

En hvað með börnin? Á ári hverju fæðist **ein milljón** barna með hjartagalla og á Íslandi fæðast allt að 60 börn á ári. Eins eru börn í móðurkviði sérlega viðkvæm fyrir tóbaksreyk sem hefur skaðleg áhrif á heilsu þeirra. Næring í móðurkviði hvort sem er ofeldi eða vannæring getur haft mikil áhrif á þróun áhættuþátta hjarta- og æðasjúkdóma seinna á ævinni. Gera má ráð fyrir að 84% barna sem eru of feit í barnæsku verði það líka sem fullorðnir einstaklingar og eru því í meiri áhættu á að þróa með sér hjarta- og æðasjúkdóma seinna á lífsleiðinni. Kyrrseta í æsku er tengd kyrrsetu á fullorðinsárum sem er vel þekktur áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma.



Góðu fréttirnar eru hins vegar að stóran hluta hjartasjúkdóma og heilaáfalla má koma í veg fyrir með því að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl:



Hreyfðu þig! Hreyfing þarf ekki að vera ekki bundin við íþróttir eða líkamsrækt og getur verið margskonar, eins og við heimilisstörf, garðvinnu eða með því að fara út og leika við börnin. Settu þér raunhæf markmið, ekki byrja á því að klífa fjall eða hlaupa maraþon, þú byggir upp þrek og þol smám saman.



Borðuðu hollt! Takmarkaðu neyslu á unnum matvörum sem oft innihalda mikinn sykur, salt og mettaðar fitu. Gerðu holla matinn spennandi fyrir börnin, berðu fram litríkan mat eins og ávexti og grænmeti og láttu þau aðstoða við matargerðina. Leiddu hugann að skammtastærðum, notaðu minni matardiska og leyfðu grænmetinu og ávöxtunum að taka mesta plássid.



Segðu NEI við tóbaki! Það er mikilvægt að þú bannir tóbaksnotkun á heimili þínu og gættu þannig að heilbrigði fjölskyldu þinnar. Fræddu börnin þín um skaðsemi tóbaks til að hjálpa þeim að velja líf án tóbaks. Ef þér finnst erfitt að hætta að reykja, leitaðu þér hjálpar.