

Semmelweis Egyetem
Sportorvostan Tanszék

MENETLEVÉL



Szakmai együttműködő partnerek:
Magyar Kardiológusok Társasága, Magyar Sportorvos Társaság

Szűrővizsgálati eredmények



Vérvnyomás

Hgmm

A Magyar Hipertónia Társaság ajánlása alapján 140/90 Hgmm fölött beszélhetünk magas vérnyomásról.

18-65 év közötti életkorban **<130/80 Hgmm**,
idősebbeknél **130-139/70-79 Hgmm** a célérték.



Vércukor

mmol/L

Normál éhomi vércukorszint: **4-6 mmol/l**

Étkezést követően 1,5-2 órával normál érték **<7,5 mmol/L**



Összkoleszterin

mmol/L

Az összkoleszterin szint tesztcsíkkal mért normál értéke
<5,2 mmol/L



Triglicerid

mmol/L

A trigliceridszint tesztcsíkkal mért normál értéke
<2,3 mmol/L



Szűrővizsgálati eredmények

A szűrővizsgálatok révén azonosíthatóak olyan korábban ismeretlen, befolyásolható kardiovaszkuláris rizikófaktorok, melyek optimalizálásával csökkenthető a szív- és érrendszeri megbetegedések, események előfordulásának kockázata.



A kezeletlen **magas vérnyomás** hosszú távon nem csak a szív- és érrendszeri betegségek kockázatát növeli, hanem hozzájárulhat más súlyos egészségügyi problémákhoz is, mint például vesebetegségek vagy látásproblémák. Amennyiben egészséges táplálkozás és rendszeres fizikai aktivitás mellett is fennáll, gyógyszeres terápia beállítása lehet szükséges.



A **magasabb vércukorszint** hosszú távon súlyosan károsíthatja az idegeket és a vérereket, ami neuropátiához, érszűkülethez és szív- és érrendszeri betegségekhez vezethet. Cukorbetegség gyanúja esetén a részletes kivizsgálás és a megfelelő gyógyszeres terápia beállítása kiemelten fontos.



Az **emelkedett összkoleszterin és triglicerid szintek** károsíthatják az érrendszert, ami növeli a szívinfarktus és a stroke kockázatát. A zsírszegény étrend és rendszeres testmozgás mellett javasolt laborvizsgálatok elvégzése, melyek segítenek a lipidprofil részletes elemzésében, és szükség esetén az optimális kezelési terv kidolgozásában.



Amennyiben a vizsgálatok során eltérés igazolódott kérjük keresse fel család- vagy kezelőorvosát!

Kedves Futó,

Az alábbi QR-kód beolvasásával a Semmelweis Egyetem Sportorvostan Tanszéke és a BSI közös projektje keretében létrehozott kérdőívét találja, melynek célja a magyar futók sportolási szokásainak és a rendszeres sporttevékenység biológiai életkorra gyakorolt hatásának felmérése és utánkövetése.

Azon kitöltők közül, akik hozzájárulnak, véletlenszerűen kiválasztott **40 főnél részletesebb sportkardiológiai szűrővizsgálatok elvégzését ajánljuk fel** a Semmelweis Egyetem Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinikáján (www.kardiologia.hu).

A kérdőív kitöltése kb. 5-10 percet vesz igénybe.

Fontos: Amennyiben a kérdőív végén jelzi részvételi szándékát egy esetleges szűrővizsgálaton, elérhetőségét és nevének megadását kérjük. Az eredmények kiértékelése anonim módon történik. A megadott személyes adatokat a hatályos jogszabályok szerint bizalmasan kezeljük és harmadik fél számára nem továbbítjuk.

Válaszait és ráfordított idejét köszönjük!

A TKP2021-NKTA-46 Egészséges Nemzet projekt az Innovációs és Technológiai Minisztérium Nemzeti Kutatási Fejlesztési és Innovációs Alapból nyújtott támogatásával, a TKP2021-NKTA pályázati program finanszírozásában valósult meg.

Semmelweis Egyetem Sportorvostan Tanszék munkatársai

További együttműködő partnerek:

HUN-REN SZTAKI

