Magiczny Kraków

Zadbaj o swoje serce. Dziś widzimy się na Rynku Głównym

2026-09-27

Jak dbać o serce? Co zrobić, by zmniejszyć ryzyko chorób układu krążenia? Jak pomóc osobie, której serce nagle przestało bić? – o tym dowiecie się dziś, 27 września, podczas krakowskich obchodów Światowego Dnia Serca. Na Rynku Głównym można również bezpłatnie wykonać podstawowe badania i skorzystać z porad specjalistów.

Światowy Dzień Serca to okazja, by na chwilę zatrzymać się i pomyśleć o tym, co robimy dla własnego zdrowia. Dziśę, 27 września, mieszkańcy Krakowa, turyści i wszyscy zainteresowani mogą skorzystać z bezpłatnych badań, konsultacji i porad dotyczących profilaktyki chorób układu krążenia.

Od godz. 10.00 do 15.00 na Rynku Głównym można m.in. sprawdzić poziom cukru i wykonać lipidogram. Na miejscu są również kardiolodzy i dietetycy, z którymi można porozmawiać o zdrowym stylu życia i profilaktyce chorób serca.

Zrób to dla serca

Choroby układu krążenia nadal należą do najważniejszych problemów zdrowotnych w Polsce. W 2024 roku odpowiadały za 36,8 proc. wszystkich zgonów. Jednocześnie na wiele czynników ryzyka – m.in. nadciśnienie, podwyższony cholesterol, nadmierną masę ciała, brak aktywności fizycznej czy palenie papierosów – możemy wpływać poprzez codzienne wybory i odpowiednią profilaktykę.

Uczestnicy wydarzenia na Rynku Głównym mogą wykonać podstawowe badania i pomiary, m.in. zmierzyć ciśnienie, sprawdzić poziom glukozy i cholesterolu, masę ciała i BMI, a także wykonać EKG. W przypadku wskazań możliwe będzie również badanie echokardiograficzne serca.

Wyniki można od razu omówić ze specjalistami. Kardiolodzy i inni eksperci podpowiedzą, na jakie czynniki ryzyka zwracać uwagę, kiedy warto wykonać dodatkowe badania i jak na co dzień dbać o układ krążenia. Wśród tematów znajdą się m.in. nadciśnienie, cholesterol, miażdżyca, cukrzyca, otyłość, choroba wieńcowa, zaburzenia rytmu serca i niewydolność serca.

Naucz się ratować życie

Ważną częścią wydarzenia są pokazy i praktyczne szkolenia z pierwszej pomocy. Uczestnicy dowiadują się, jak rozpoznać nagłe zatrzymanie krążenia, prawidłowo wezwać pomoc, rozpocząć resuscytację krążeniowo-oddechową oraz użyć automatycznego defibrylatora AED.

Na scenie i w punktach edukacyjnych można również posłuchać specjalistów i zdobyć wiedzę o profilaktyce chorób serca. Nie brakuje także programu artystycznego.

– O serce warto dbać na co dzień, a nie dopiero wtedy, gdy pojawią się dolegliwości. Regularne badania i zdrowe codzienne nawyki pozwalają wcześniej dostrzec czynniki ryzyka i odpowiednio na nie reagować – przypomina prof. Katarzyna Stolarz-Skrzypek, przewodnicząca krakowskiego oddziału

Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

Udział we wszystkich badaniach, konsultacjach i zajęciach edukacyjnych jest bezpłatny. Warto przyjść z rodziną – zabrać rodziców, dziadków, dzieci i przyjaciół – i wspólnie zrobić coś dobrego dla swojego serca.

Wydarzenie odbywa się pod patronatem honorowym Prezydenta Miasta Krakowa.