

Nitra sa zapája do Svetového dňa srdca

25.9.2026 - Tomáš Holúbek | Mesto Nitra

Mesto Nitra podporí iniciatívu Regionálneho úradu verejného zdravotníctva pri príležitosti Svetového dňa srdca. V utorok 29. septembra bude Chrenovský most svietiť na červeno. Symbolickým nasvietením chce aj mesto upozorniť na význam prevencie srdcovo-cievnych ochorení a starostlivosti o zdravie srdca.

Svetový deň srdca pripadá každý rok na 29. september. Jeho cieľom je pripomínať verejnosti riziká srdcovo-cievnych ochorení a najmä to, že veľkú časť rizika môžeme ovplyvniť tým, ako žijeme.

Čo môže pre svoje srdce urobiť každý z nás? Zapať sa dá úplne jednoducho – pravidelne sa hýbať, venovať pozornosť tomu, čo máme na tanieri, nefajčiť a nezanedbávať preventívne prehliadky. Dôležité je tiež poznať svoje hodnoty krvného tlaku a cholesterolu. Práve vysoký krvný tlak či zvýšený cholesterol totiž nemusia spočiatku spôsobovať žiadne výrazné ťažkosti.

Na zdravie srdca netreba myslieť až vtedy, keď sa objaví problém. Prevencia začína každodennými rozhodnutiami – aj malými. Viac pohybu, vyvázenejšia strava alebo rozhodnutie prestať fajčiť sú kroky, ktoré môžu mať významný vplyv na naše zdravie.

Červené svetlo na Chrenovskom moste bude 29. septembra pripomínať práve toto: o svoje srdce sa oplatí starať skôr, než si vypýta našu pozornosť.

Mesto Nitra sa týmto symbolickým gestom pripája k aktivitám RÚVZ a podporuje zvyšovanie povedomia o prevencii kardiovaskulárnych ochorení.

<https://nitra.sk/nitra-sa-zapaja-do-svetoveho-dna-srdca>