

Вашето срце му дава сила на целото тело Ви дозволува да сакате, да се смеете и да го живеете животот до максимум

Затоа е важно да се грижите за него. Ако не се грижите, се изложувате себе си на ризик за КВБ, кои вклучуваат срцеви болести и инфаркт. КВБ се убиец број еден во светот. Секоја година, тие се одговорни за 17.5 милиони предвремени смртни случаи, и се очекува до 2030 година оваа бројка да се зголеми на 23 милиони.

Но, има и добри вести! КВБ можат да бидат спречени со неколку дневни промени, како здрава исхрана, поголема физичка активност и престанување со пушење.

Затоа овој Светски ден на срцето погрижете се Вие и Вашата фамилија да превземете акција и да го одржувате Вашето срце здраво што ќе има долготрајно позитивно влијание на Вашето здравје.

Дајте му енергија на Вашето срце!
Движете го Вашето срце!
Сакајте го Вашето срце!
И дајте му сила на Вашиот живот!

Дознајте го Вашиот ризик

Грижата за Вашето срце започнува со запознавање на Вашиот ризик. Затоа погрижете се да ги дознаете сите Ваши здравствени параметри. Посетете го својот доктор и побарајте неколку едноставни проверки. Запомнете: Знаењето е моќ!

www.worldheartday.org

[f worldheartday](https://www.facebook.com/worldheartday)
[@ worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed)

Вие ја имате моќта...

За да се одбележи Светскиот ден на срцето, 29 - ти Септември, членови и партнери на Светската кардиолошка федерација, и поединци насекаде во светот ќе организираат многу различни случувања, почнувајќи од прошетки, трчање и спортски активности до концерти, јавни говори и прикажувања на видеа.

Повеќе информации за организација или учество во настани, најдете на www.worldheartday.org

Посетете ја нашата веб страна

Ќе бидат понудени повеќе начини како да се вклучите и да дадете сила на Вашиот живот во пресрет на Светскиот ден на срцето. Така, проверете!

www.worldheartday.org
[facebook.com/worldheartday](https://www.facebook.com/worldheartday)
twitter.com/worldheartfed
[@worldheartday](https://www.instagram.com/worldheartday)

За Светската кардиолошка федерација

Светскиот ден на срцето е најголемата светска платформа за подигнување на свеста и знаењето за КВБ. Светската кардиолошка федерација е посветена на глобалната борба против КВБ, вклучувајќи срцеви заболувања и инфаркт. Светската кардиолошка федерација е единствената глобална лидерска и пропагандна организација која ги соединува КВБ заедниците да водат КВБ агенда и да помогне на луѓето да живеат подолг, подобар и поздрав живот. Работејќи со повеќе од 200 членови на организации во повеќе од 100 земји, Светската кардиолошка федерација се труди да достигне 25% намалување на бројот на предвремени смртни случаи од КВБ до 2025 година насекаде во светот.

ДАЈТЕ МУ СИЛА
НА ВАШИОТ
ЖИВОТ

Во соработка со : **PHILIPS**



Превод :



Институт за јавно здравје
на Република Македонија



Светски ден на срцето

ВО СРЦЕТО НА ЗДРАВЈЕТО

ДАЈТЕ МУ СИЛА НА ВАШИОТ ЖИВОТ

29 Септември 2016

Направете селфи за
здраво срце за Светскиот
ден на срцето

дајте му сила на Вашиот живот
Светски ден на срцето



**WORLD HEART
FEDERATION®**



ДАЈТЕ МУ ЕНЕРГИЈА НА ВАШЕТО СРЦЕ!

Здравата исхрана му дава енергија на Вашето срце која му е потребна да го живеете Вашиот живот

- Избегнувајте преработена и пакувана храна која содржи високи количини на шеќери и масти
- Намалете ги пијалочите кои содржат шеќери - одберете вода или незасладени пијалоци
- Заменете ги слатките ужинки со свежо овошје
- Пробајте да јадете 5 порции (секоја колку еден грст) зеленчук и овошје, кои треба да бидат свежи, а може да бидат и замрзнати, во конзерва или сушени
- Количината на конзумиран алкохол нека е во дозволените граници
- Пригответе си дома здрави оброци за на работа или на училиште

Дознајте го Вашето ниво на шеќер во крвта



Високото ниво на шеќер во крвта може да биде показател за шеќерна болест. Кардиоваскуларните болести (КВБ) се причинители на смрт во 60% од сите смртни случаи на луѓе кои имале дијабетес. Ако не се дијагностицира и лекува навремено, дијабетесот го зголемува ризикот за срцеви болести и инфаркт.

ДВИЖЕТЕ ГО ВАШЕТО СРЦЕ!

Физичката активност може да Ви помогне да го намалите ризикот од срцеви заболувања и да се чувствувате одлично

- Поставете си цел: 30 минути 5 пати неделно физичка активност со умерен интензитет
- Играње, пешачење, работење дома, танцување - сè се пресметува!
- Бидете поактивни секој ден - одете по скали, пешачете или возете велосипед наместо автомобил!
- Спортувајте со пријателите или семејството - ќе бидете помотивирани и ќе биде позабавно!
- Пред да започнете некоја спортска активност консултирајте се со својот доктор
- Користете апликации за тренинг или мерач на чекори за да можете да го видите својот напредок

Дознајте го Вашиот крвен притисок



Високиот крвен притисок е број еден ризик фактор за КВБ. Се вика и тивок убиец затоа што нема предупредувачки сигнали или симптоми и многу луѓе не знаат дека го имаат.

САКАЈТЕ ГО ВАШЕТО СРЦЕ!

Најдобрата работа што можете да ја направите за здравјето на Вашето срце е да престанете со пушење

- По 2 години по престанување со пушење, ризикот од коронарна срцева болест се намалува значително
- По 15 години ризикот за КВБ се враќа на ниво на непушач
- Изложеноста на чад може да предизвика срцеви болести и кај непушачи
- Со прекинување на пушењето не го подобрувате само Вашето здравје, туку и здравјето на луѓето околу Вас
- Ако имате проблем да се откажете од пушење, побарајте совет од професионалец
- Можете да го прашате Вашиот работодавец дали се нудат услуги за прекинување со пушење

Дознајте го Вашиот холестерол и индексот на телесна тежина (ИТТ)



Холестеролот се поврзува со смртта на 4 милиони луѓе годишно, затоа посетете доктор и побарајте да го измери Вашето ниво на холестерол во крвта, како и Вашиот ИТТ. Докторот ќе Ви даде совет како да го намалите ризикот од КВБ, и како да го подобрите Вашето здравје.

ДАЈТЕ МУ СИЛА
НА ВАШИОТ
ЖИВОТ



Светски ден
на срцето
ВО СРЦЕТО НА ЗДРАВЈЕТО

www.worldheartday.org

[f](https://www.facebook.com/worldheartday) [i](https://www.instagram.com/worldheartday) worldheartday

[t](https://twitter.com/worldhearted) @worldhearted