

Zemra juaj i jep forcë gjithë trupit

Ju mundëson të dashuroni, të qeshni dhe ta jetoni jetën në maksimum

Prandaj duhet të kujdeseni për të. Nëse nuk kujdeseni, e vini veten në rrezik nga SKV, që nënkupton sëmundjet e zemrës dhe infarkt. SKV janë vrasësi numër një në mbarë botën. Për çdo vit, ato janë përgjegjëse për 17.5 milionë vdekje të parakohshme, dhe pritet që ky numër deri në vitin 2030 të arrijë deri në 23 milionë.

Por, nuk është gjithçka zi! SKV mund të parandalohen. Mjafton të bëni disa ndryshime të vogla, si të ushqeheni shëndetshëm, të bëni më shumë aktivitete fizike dhe të lini duhanin.

Prandaj, në këtë Ditë botërore e zemrës kujdesuni që Ju dhe familja Juaj të veproni dhe të ruani të shëndetshme zemrën Tuaj, gjë kjo që do të ketë një ndikim pozitiv afatgjatë ndaj shëndetit Tuaj.

Jepni energji zemrës tuaj!
Veni në lëvizje zemrën tuaj!
Duajeni zemrën tuaj!
Dhe jepni forcë jetës tuaj!

Zbuloni rrezikun që ju kanoset

Kujdesi për zemrën Tuaj fillon me zbulimin e rrezikut që i kanoset shëndetit tuaj. Prandaj kujdesuni që të zbuloni të gjitha parametrat Tuaj shëndetësor. Vizitoni mjekun tuaj dhe kërkoni disa analiza themelore. Mos harroni: Dituria është fuqi!

www.worldheartday.org

[f](#) [@](#) worldheartday
[t](#) [@](#) worldheartfed

Fuqia është në duart tuaja...

Për ta shënuar Ditën botërore të zemrës, 29 Shtatorin, anëtarët dhe partnerët e Federatës botërore të kardiologjisë dhe individë në mbarë botën do të organizojnë evenimente të ndryshme, duke filluar nga shëtitjet, vrapimet dhe aktivitetet sportive, e deri tek koncertet, diskutimet publike dhe prezantimet me video.

Për më shumë informacion ose për të marrë pjesë në këto evenimente, vizitoni www.worldheartday.org

Vizitoni faqen tonë të internetit

Do ju ofrohen më shumë mundësi se si të merrni pjesë dhe t'i jepni forcë jetës Tuaj në këtë Ditë botërore të zemrës. Para, shikoni!

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

Për Federatën botërore të kardiologjisë

Dita botërore e zemrës është platforma më e madhe botërore për ngritjen e vetëdijes dhe njohurive në lidhje me SKV. Federata botërore e kardiologjisë i është përkushtuar luftës globale kundër SKV, përfshirë këtu sëmundjet e zemrës dhe infarkt. Federata botërore e kardiologjisë është organizata e vetme botërore propaganduese dhe lidere e cila i bashkon shoqatat për SKV për të bërë një agjendë kundër SKV dhe për t'i ndihmuar njerëzit të bëjnë një jetë më të gjatë, më të mirë dhe më të shëndetshme. Ajo punon me më shumë se 200 anëtarë të organizatave në më shumë se 100 vende. Federata botërore e kardiologjisë tenton të arrijë një zvogëlim prej 25% të numrit të vdekjeve të parakohshme si pasojë e SKV deri në vitin 2025 në rrafsh botëror.

JEPNI FORCË
JETËS
TUAJ



Dita botërore e zemrës

NË ZEMËR TË SHËNDETIT

JEPNI FORCË JETËS TUAJ

29 Shtator 2016

Bëni selfie për zemër të shëndetshme për Ditën botërore të zemrës

jepni forcë jetës tuaj
Dita botërore e zemrës

 **WORLD HEART
FEDERATION®**



Në bashkëpunim me: **PHILIPS**



Përkthimi:



Instituti i shëndetit publik i
Republikës së Maqedonisë

JEPNI ENERGJI ZEMRËS TUJ!

Ushqimi i shëndetshëm ia jep zemrës
Tuaj energjinë e nevojshme për ta jetuar
jetën Tuaj

- Evitoni ushqimet e përpunuara që përmbajnë sasi të mëdha të yndyrnave dhe sheqernave
- Zvogëloni konsumimin e pijeve që përmbajnë sheqer – në vend të tyre zgjidhni ujin ose lëngjet natyrale
- Ëmbëlsirat zëvendësojini me fruta
- Mundohuni të konsumoni 5 racione (secili me madhësi sa grushti i dorës tuaj) fruta dhe perime të freskëta, mundet edhe të ngrira, të konservuara ose të thara
- Sasia e alkoolit që konsumoni le të jetë në kufij të sasive të lejuara
- Përgatisni në shtëpi ushqime të shëndetshme të cilat do t'i merrni me vete në punë ose në shkollë

Zbuloni se sa është niveli i sheqerit në gjakun tuaj



Niveli i lartë i sheqerit në gjak mund të jetë tregues i sëmundjes së sheqerit. Sëmundjet kardiovaskulare (SKV) janë shkaktar i 60 % i të gjithë rasteve të vdekjeve të personave me diabet. Nëse nuk diagnostikohet dhe nuk trajtohet në kohë, diabeti rrit rrezikun nga sëmundjet e zemrës dhe infarkti.

VENI NË LËVIZJE ZEMRËN TUJ!

Aktiviteti fizik mund t'ju ndihmojë të zvogëloni
rrezikun nga sëmundjet e zemrës dhe t'ju bëjë
të ndjeheni shumë mirë

- Caktoni një qëllim: 30 minuta 5 herë në javë aktivitet fizik me intensitet mesatar
- Lojë, ecje, punë në shtëpi, vallëzim – çdo aktivitet është i dobishëm!
- Bëhuni më aktiv çdo ditë – ngjytuni nëpër shkallë. Ecnit ose përdorni biçikletën e jo makinën!
- Bëni sport me miqtë dhe familjen – kështu do jeni më të motivuar dhe do kënaqeni më shumë!
- Para se të filloni ndonjë aktivitet fizik këshillohuni me mjekun tuaj
- Përdorni aplikacione për trajnim ose matës të hapave që të mund ta shihni se sa keni përparuar

Zbuloni si e keni tensionin e gjakut



Tensioni i lartë i gjakut është faktori numër një i rrezikut për shfaqjen e SKV. Ai njihet edhe si vrasësi i heshtur sepse nuk jep shenja ose simptoma paralajmërimi dhe shumë njerëz nuk janë të vetëdijshëm që kanë tension të lartë të gjakut.

JEPNI FORCË JETËS TUJ

DUAJENI ZEMRËN TUJ!

Gjëja më e mirë që mund ta bëni
për shëndetin e zemrës Tuaj është të
lini duhanin

- Dy vjet pas lënies së duhanit rreziku nga sëmundjet koronare të zemrës zvogëlohet dukshëm
- Pas 15 vitesh rreziku nga SKV kthehet në nivelin e një personi që kurrë nuk ka pirë duhan
- Ekspozimi ndaj tymit të duhanit mund të shkaktojë sëmundje të zemrës edhe tek personat që nuk pinë duhan
- Me lënien e duhanit nuk do e përmirësoni vetëm shëndetin Tuaj, por edhe të njerëzve rreth jush
- Nëse e keni të vështirë të lini duhanin, kërkoni ndihmë nga profesionistët
- Mund ta pyesni punëdhënësin Tuaj nëse ofrohen shërbime për lënien e duhanit

Zbuloni nivelin e kolesterolit dhe indeksin e peshës tuaj trupore (IPT)



Kolesteroli lidhet me vdekjen e 4 milionë njerëzve në vit, prandaj vizitoni mjekun tuaj dhe kërkoni të bëjë matjen e nivelit të kolesterolit në gjakun Tuaj, si dhe IPT tuaj. Mjeku do ju japë këshilla se si të zvogëloni rrezikun nga SKV, dhe si ta përmirësoni shëndetin Tuaj.



**Dita botërore
e zemrës**
NË ZEMËR TË SHËNDEIT

www.worldheartday.org

worldheartday

@worldheartfed