

## SECILI KA TË DREJTË PËR NJË ZEMËR TË SHËNDETSHME

Çdo vit, **17,9 milionë njerëz vdesin nga sëmundjet kardiovaskulare (SKV)**, përfshirë këtu sëmundjet e zemrës dhe pikën në tru. Shkaqet më të shpeshta për paraqitjen e këtyre sëmundjeve janë: pirja e duhanit, diabeti dhe tensioni i lartë i gjakut, që prekin një numër të madh të njerëzve të grupmoshave të ndryshme dhe nga rajone të ndryshme gjeografike. Rrallë herë mund të ndodhë që shkak të jenë sëmundjet Chagas dhe Kawasaki ose madje edhe gjendje më të rralla shëndetësore siç është amiloidoza e zemrës. Ato ndikojnë kryesisht tek grupe të caktuara të popullatës, gjegjësisht tek persona me predispozicion gjenetik dhe tek personat nga mjedise të caktuara sociale dhe gjeografike.

**Por, pa dallim të shkaqeve, ne besojmë se çdo rrahje zemre është e rëndësishme. Kështu, në këtë Ditë Botërore të Zembrës, duam që që të gjithë të jemi heronjtë e zemrës, me premtimin se:**

- Familjet tona do gatuajnë dhe do ushqehen më shëndetshëm, do merren me aktivitet fizik dhe nuk do pinë më duhan
- Fëmijët tanë do kenë ndihmën tonë për të qenë më aktiv dhe t'i thonë **jo** pirjes së duhanit
- Si punonjës shëndetësor do i ndihmojmë pacientët të heqin dorë nga pirja e duhanit, ta ulin nivelin e kolesterolit dhe të vetëdijesohen për rëndësinë e zvogëlimit të ndikimit të të gjithë shkaktarëve që shkaktojnë shfaqjen e SKV.

Premtim për ZEMRËN TIME, ZEMRËN TËNDE

## BËHU HERO I ZEMRËS



[worldheartday.org](http://worldheartday.org) #worldheartday

Për ta shënuar **Ditën botërore të zemrës – 29 shtatorin**, anëtarët dhe partnerët e Federatës botërore të zemrës, si dhe individët në mbarë botën, do të organizojnë shumë aktivitete, duke filluar nga shëtitjet, vrapimet dhe eventet sportive, e deri tek koncertet, fjalimet publike dhe skringingjet.

Më shumë informacion për atë se si mund të organizoni ose të merrni pjesë në event mund të gjeni në **worldheartday.org**

Ne do ju mundësojmë shumë mënyra për tu inkuadruar në shënimin e Ditës botërore të zemrës. Prandaj, vizitoni rregullisht faqen tonë të internetit, ose na ndiqni në Twitter dhe Facebook!

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)

 [facebook.com/worldheartday](https://facebook.com/worldheartday)

 [twitter.com/worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed)

 [instagram.com/worldheartday](https://instagram.com/worldheartday)

#WorldHeartDay



## BËHU HERO I ZEMRËS



**PREMTO**

## PËR FEDERATËN BOTËRORE TË ZEMRËS

Federata botërore e zemrës është e përkushtuar ndaj luftës globale kundër sëmundjeve kardiovaskulare (SKV), përfshirë këtu edhe sëmundjet e zemrës dhe pikën në tru. Ne jemi organizata e vetme për përfaqësim global që bashkon të gjithë komunitetin e SKV për ta udhëhequr agjendën për SKV dhe për t'i ndihmuar njerëzit që të jetojnë më gjatë, më mirë dhe me një zemër më të shëndetshme. Ne dhe anëtarët tanë – mbi 200 organizata, shoqata shkencore, fondacione, shoqata të pacientëve nga më shumë se 100 vende në botë – besojmë në botën ku shëndeti i zemrës është e drejtë fundamentale e njeriut dhe një element kyç i drejtësisë shëndetësore globale.

Sepse çdo rrahje zemre është e rëndësishme.



[worldheartday.org](http://worldheartday.org) #worldheartday

në partneritet me



Manulife



Boehringer  
Ingelheim



INSTITUTI I SHËNDETTIT PUBLIK I  
REPUBLIKËS SË MAQEDONISË SË VERIUT



MINISTRIA E SHËNDETTËSISË E  
REPUBLIKËS SË MAQEDONISË SË VERIUT



## < PREMTONI >

### SE DO USHQEHENI SHËNDETSHËM DHE SE DO KENI KUJDES SA PINI

- <1> Zvogëloni konsumimin e pijeve që përmbajnë sheqer dhe lëngjeve të frutave – pini ujë dhe pije që nuk përmbajnë sheqer
- <2> Ëmbëlsirat zëvendësojini me fruta të freskëta që janë të shëndetshme
- <3> Mundohuni që gjatë ditës të konsumoni 5 racione (sasi sa një grusht i dorës) fruta dhe perime – mund të jenë të freskëta, të ngrira, të konservuara ose të thata
- <4> Sasia e alkoolit që e konsumoni të jetë brenda kufijve të sasive të rekomanduara
- <5> Mundohuni ta kufizoni konsumimin ushqimeve të përpunuara, të cilat shpesh herë përmbajnë sasi të mëdha të kripës, sheqerit dhe yndyrave
- <6> Përgatitni vet ushqimin për në shkollë ose për në punë

### A E DINI SE?

Niveli i lartë i glukozës në gjak (sheqerit në gjak) mund të jetë tregues për diabetin. SKV janë përgjegjëse për numrin e lartë të vdekjeve tek personat me diabet, kështu që nëse diabeti nuk diagnostikohet dhe nuk trajtohet në kohë, mund të paraqesë një rrezik më të madh nga sëmundjet e zemrës dhe goditjes në tru.

## < PREMTONI >

### SE DO JENI MË AKTIV

- <1> Vendosni që do bëni së paku 30 minuta aktivitet fizik të moderuar 5 herë në javë
- <2> Ose së paku 75 minuta gjatë gjithë javës me aktivitete me intensitet të ndryshëm

### A E DINI SE?

Tensioni i lartë i gjakut është një nga faktorët kryesorë të rrezikut për SKV. Njihet edhe si “vrasës i heshtur” sepse zakonisht nuk ka shenja dhe simptoma paralajmëruese dhe shumë persona as që e dinë se kanë tension të lartë të gjakut.

- <3> Loja, ecja, puna në shtëpi, vallëzimi – të gjitha këto kanë efekt!
- <4> Bëni aktivitete çdo ditë – hipni shkallëve, ecni ose ngisni biçikletën, mos e përdorni makinën
- <5> Bëni ushtrime me miqtë ose me anëtarët e familjes – do keni motivim shtesë dhe do zbatimni më shumë!
- <6> Instaloni aplikacion për ushtrime fizike, ose përdorni pedometër për ta ndjekur përparimin e bërë

## < PREMTONI >

### SE DO I THONI JO PIRJES SË DUHANIT

- <1> Kjo është gjëja më e mirë që mund ta bëni për ta përmirësuar shëndetin e zemrës tuaj
- <2> Vetëm 2 vjet pas heqjes dorë nga pirja e duhanit, rreziku nga sëmundja koronare e zemrës bie dukshëm
- <3> Brenda 15 viteve rreziku nga SKV është i njëjtë si tek personat të cilët nuk pinë duhan
- <4> Ekspozimi ndaj pirjes pasive të duhanit, gjithashtu është shkaktar i paraqitjes së SKV tek personat të cilët nuk përdorin duhanin
- <5> Pra, me heqjen dorë nga pirja e duhanit (ose duke mos e filluar fare pirjen e duhanit) jo vetëm që do e përmirësoni shëndetin tuaj, por edhe të të afërmeve tuaj
- <6> Nëse e keni të vështirë të hiqni dorë nga pirja e duhanit, kërkoni këshilla nga profesionistët dhe pyeteni punëdhënësin tuaj nëse sigurojnë shërbime për lënien e duhanit

### A E DINI SE?

Kolesteroli është shkaktar i rreth 4 milion rasteve të vdekjes vetëm gjatë një viti, prandaj vizitoni mjekun tuaj dhe kërkoni që të masë nivelin e kolesterolit në gjak, si dhe peshën dhe indeksin e masës trupore (IMT). Pas kësaj ata do mund t’ju japin këshilla në lidhje me rreziqet kardiovaskulare dhe ju do mund të bëni plane se si mund ta përmirësoni shëndetin e zemrës tuaj.