

СЕКОЈ ИМА ПРАВО НА ЗДРАВО СРЦЕ

Секоја година, **17,9 милиони луѓе умираат од кардиоваскуларни заболувања (КВБ)**, вклучувајќи срцеви заболувања и мозочен удар. Најчести причини за појава на овие заболувања се: пушење, дијабетес и висок крвен притисок, кои афектираат голем број луѓе од различни возрастни групи и географски региони. Ретки причини се болестите Chagas и Kawasaki или и дури поретки состојби како што е срцевата амилоидоза. Тие имаат тенденција да влијаат главно на одредена популација, односно на лица со генетска предиспозиција и на лица од одредена социјална и географска средина.

Но, без оглед на причината, веруваме дека секое чукање на срцето е важно. Така овој Светски ден на срцето, сакаме сите да бидат херои на срцето, со ветување:

- Ветување дека нашите семејства ќе готват и ќе јадат поздраво, ќе вежбаат повеќе и ќе престанат со употреба на тутун
- Ветување дека на нашите деца ќе им помогнеме да бидат поактивни и да кажат не на пушењето
- Ветување дека, како здравствени работници, ќе им помогнеме на пациентите да се откажат од пушењето, да го намалат холестеролот и дека ќе им помогнеме да ја подигнат свесноста за намалување на влијанието на сите причини кои доведуваат до КВБ.

Ветување за **МОЕТО СРЦЕ, ТВОЕТО СРЦЕ**

БИДИ ХЕРОЈ НА СРЦЕТО

ДАЈ  ВЕТУВАЊЕ

За да го одбележат **Светскиот ден на срцето 29 септември**, членовите и партнерите на Светската федерација за срце, како и индивидуите ширум светот ќе организираат многу активности, од прошетки, трчање и спортски настани, до концерти, јавни говори и скрининзи.

Дознајте како можете да организирате или да превземете дел од настанот на **worldheartday.org**

Ќе овозможиме повеќе начини за да се вклучите во одбележување на Светскиот ден на срцето. Затоа, постојано проверувајте ја нашата веб страна или следете не!

www.worldheartday.org

-  facebook.com/worldheartday
-  twitter.com/worldheartfed
-  instagram.com/worldheartday
#WorldHeartDay



БИДИ ХЕРОЈ НА СРЦЕТО



ДАЈ ВЕТУВАЊЕ

ЗА СВЕТСКАТА ФЕДЕРАЦИЈА ЗА СРЦЕ

Светската федерација за срце е посветена на водењето на глобална борба против кардиоваскуларните болести (КВБ), вклучувајќи ги болестите на срцето и мозочниот удар. Ние сме единствената лидерска организација за глобално застапување која ја обединува целата заедница на КВБ за да ја води агендата за КВБ и да им помогне на луѓето да живеат подолго, подобро и со поздраво срце. Ние и нашите членови - повеќе од 200 организации, научни друштва, фондации и здруженија на пациенти во повеќе од 100 земји - веруваме во свет каде што здравјето на срцето за сите е фундаментално човеково право и клучен елемент на глобалната здравствена правда.

Бидејќи секое срцево отчукување е важно.



worldheartday.org #worldheartday

worldheartday.org #worldheartday

во партнерство со



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ
НА РЕПУБЛИКА С. МАКЕДОНИЈА



МИНИСТЕРСТВО ЗА ЗДРАВСТВО
НА РЕПУБЛИКА С. МАКЕДОНИЈА



< ВЕТЕТЕ >

ДЕКА ЌЕ ЈАДЕТЕ ЗДРАВНО И ПИЕТЕ РАЗУМНО

- <1> Намалете ги засладените пијалоци и овошни сокови – изберете вода или незасладени сокови
- <2> Заменете ги благите, зашекерени слатки со свежо овошје како здрав избор
- <3> Потрудете се да јадете 5 порции (околу еден грст полна рака) овошје и зеленчук во текот на денот – може да бидат свежи, замрзнати, конзервирани или сушени
- <4> Количеството на алкохол што го пиете нека биде според препорачаните дози
- <5> Обидете се да ја ограничите обработената и препакувана храна која што е често со многу сол, шеќер или масти
- <6> Направете сопствени домашни оброци за на училиште или за на работа

ДАЛИ СТЕ ЗНАЕЛЕ?

Високото ниво на гликоза во крвта (шеќер во крвта) може да биде индикација за дијабетес. КВБ се одговорни за поголемиот број смртни случаи кај луѓето со дијабетес, па ако дијабетесот остане недијагностициран и нетретиран, може да ве доведе до зголемен ризик од срцеви заболувања и мозочен удар.

< ВЕТЕТЕ >

ДЕКА ЌЕ БИДЕТЕ ПОАКТИВНИ

- <1> Поставете си цел барем 30 минутна умерена физичка активност 5 пати неделно
- <2> Или барем 75 минути истегнување преку неделата со активности од различен интензитет

ДАЛИ СТЕ ЗНАЕЛЕ?

Високиот крвен притисок е еден од главните ризик фактори за КВБ. Наречен е “тивок убиец” затоа што обично нема предупредувачки знаци или симптоми, така што многу луѓе не знаат дека го имаат.

- <3> Играње, пешачење, домашна работа, танцување – сето тоа се брои!
- <4> Бидете поактивни секој ден – качувајте се по скали, пешачете или возете точак наместо да возите кола
- <5> Вежбајте со пријателите или фамилијата – ќе бидете помотивирани и позабавно е!
- <6> Симнете апликација за вежбање или употребувајте педометар за да го следите вашиот напредок

< ВЕТЕТЕ >

ДЕКА ЌЕ КАЖЕТЕ НЕ НА ПУШЕЊЕТО

- <1> Тоа е најдоброто нешто што го правите за да го подобрите здравјето на вашето срце
- <2> Во рок од 2 години од престанување со пушење, ризикот од коронарна срцева болест е значително намален
- <3> Во рок од 15 години ризикот од КВБ се враќа како оној на непушач
- <4> Изложеноста на пасивно пушење, истотака, е причина за срцева болест кај непушачите
- <5> Значи, со откажување од пушење (или непочнување, на прво место) не само што ќе си го подобрите вашето здравје, но и на тие околу вас
- <6> Ако имате проблем со откажување од пушење, побарајте стручен совет и прашајте го вашиот работодавач дали обезбедуваат услуги за откажување од пушење

ДАЛИ СТЕ ЗНАЕЛЕ?

Холестеролот е поврзан со околу 4 милиони смртни случаи на годишно ниво, затоа посетете го вашиот доктор и побарајте од него да ви го измери нивото на холестерол, како и вашата тежина и индексот на телесна тежина (ИТТ). Тогаш тие ќе можат да ве советуваат за вашите кардиоваскуларни ризици и вие ќе можете да планирате да го подобрите здравјето на вашето срце.