

SËMUNDJET KARDIOVASKULARE JANË VRASËSI MË I MADH NË BOTË

Shkaktarët janë të shumtë: që nga pirja e duhanit, diabeti, tensioni i lartë i gjakut dhe mbipeshja, e deri tek ndotja e ajrit dhe gjendje të tjera më pak të njohura si sëmundja e Shagasit dhe amiloidoza e zemrës.

Për 520 milionë njerëz që jetojnë me SKV, COVID-19 ishte tepër i rëndë. Ata ishin shumë më të rrezikuar nga zhvillimi i formave më të rënda të sëmundjes. Kishin edhe shumë frikë t'i bëjnë kontrollet rutinore dhe ato urgjente dhe mbetën të izoluar nga miqtë dhe familja.

KËTË VIT NË DITËN E ZEMRËS:

Përdorni ♥ për njerëzimin

Qasja në trajtim dhe mbështetje për personat e sëmurë nga SKV dallon shumë në mbarë botën. Mbi 75% e rasteve të vdekjes nga SKV ndodhin në vendet me të ardhura të ulëta dhe mesatare, por qasja mund të paraqesë problem gjithkund.

Përdorni ♥ për natyrën

Ndotja e ajrit është përgjegjëse për 25% e vdekshmërisë së përgjithshme nga SKV dhe çdo vit u merr jetën 7 milionë njerëzve. Në mënyrën e tij të veçantë, secili nga ne mund të kontribuojë për një planet më të shëndetshëm.

Përdorni ♥ për veten tuaj

Stresi psikologjik mund ta dyfishojë rrezikun nga Infarkti. Përplasja e maknizmave të dobët për përballje dhe shprehitë e dëmshme të nxitura nga stresi e maksimizojnë rrezikun nga sëmundjet e zemrës.

Federata Botërore e Zembrës është një organizatë e cila përfaqëson komunitetin kardiovaskular botëror, duke i bashkuar pacientët, grupet mjekësore dhe shkencore. Federata ndikon në politikat dhe ndan njohuritë me qëllim promovimin e shëndetit kardiovaskular për të gjithë. Ajo e lidh komunitetin kardiovaskular, shkrin shkencën në politikë dhe e promovon këmbimin e informacioneve dhe njohurive për të arritur një zemër të shëndetshme për të gjithë. Promovimi jonë ndihmon për t'i nxitur anëtarët tanë që t'i parandalojnë dhe kontrollojnë sëmundjet kardiovaskulare.

29 shtatori, Dita Botërore e Zembrës do jetë një mundësi për të gjithë që të ndalojnë dhe të mendohen se si më së mirë ta shfrytëzojnë zemrën për natyrën, për njerëzimin dhe për veten. Fitorja ndaj sëmundjeve kardiovaskulare është një gjë shumë me rëndësi për një zemër që rreh.

Vizitoni worldheartday.org dhe na ndiqni në rrjetet sociale që të informoheni se si mund të inkuadroheni – në periudhën deri më 29 shtator do publikojmë më shumë burime, këshilla dhe informacion.



NA NDIQNI NË:

f Facebook
@worldheart

Instagram
@worldheartfederation

#UseHeart
#WorldHeartDay

Twitter
@worldheartfed

LinkedIn
@worldheartfederation

WORLDHEARTDAY.ORG

Përktheu:
Instituti i Shëndetit Publik i
Republikës së Maqedonisë së Veriut



NË PARTNERITET ME









PËRDORNI ♥ PËR
ÇDO ♥





PËRDORNI QË TË USHQEHENI SHËNDETSHËM







-  Zvogëlioni sasinë e pijeve të ëmbëlsuara dhe lëngjeve të frutave – zgjidhni ujë dhe pije pa sheqer.
-  Ëmbëlsirat zëvendësoni me fruta të freskëta.
-  Gjatë ditës mundohuni të hani 5 racione (nga një grusht) fruta dhe perime – qofshin ato të freskëta, të ngrira, të konservuara apo të thata.
-  Sasia e alkoolit që konsumoni le të jetë sipas dozave të rekomanduara.
-  Mundohuni të kufizoni konsumimin e ushqimeve të përpunuara që në të shumtën e rasteve përmbajnë shumë kripë, sheqer apo yndyrna.
-  Gatvani në shtëpi ushqimin që do e merrni me vete në shkollë apo në punë.

A E DINI SE?

Niveli i lartë i shqerit në gjak mund të jetë indikator për diabetin. SKV janë përgjegjëse për numrin më të madh të rasteve të vdekjes tek personat me diabet, e nëse diabeti mbetet i padiagnostikuar dhe i patrajtuar, mund të rrisë rrezikun nga sëmundjet e zëmrës dhe goditja në tru.



PËRDORNI QË TË JENI MË AKTIV







-  Vendoni qëllim vetes që të bëni aktivitet fizik me intensitet mesatar të paktën 30 minuta 5 herë në javë.
-  Ose 75 minuta aktivitet fizik me intensitet më të lartë gjatë javës.
-  Loja, ecja, aktivitetet në shtëpi, vallëzimi, të gjitha këto vlejnjë!
-  Bëni aktivitet fizik çdo ditë – ngjituni nëpër shkallë, ecni, në vend të makinës përdorni biçikletën.
-  Qëndroni në formë të mirë edhe nëse jeni në izolim, mund të ndiqni orë virtuale me aktivitete fizike dhe ushtrime për të gjithë familjen.
-  Zbrisni ndonjë aplikacion ose përdorni pedometër që të ndiqni sa aktiv jeni.

A E DINI SE?

Tensioni i lartë i gjakut është një nga faktorët kryesorë të rrezikut nga SKV. Njihet edhe si “vrasës i heshtur” sepse zakonisht nuk jep kurrfarë shenjash paralajmëruese dhe shumë njerëz nuk e dinë se kanë tension të lartë.



PËRDORNI PËR T'I THËNË JO DUHANIT

-  Kjo është gjëja më e mirë që mund ta bëni për ta përmirësuar shëndetin e zëmrës tuaj.
-  Brenda dy viteve nga lënia e duhanit rreziku nga sëmundja koronare e zëmrës bie dukshëm.
-  Brenda 15 vitesh rreziku nga sëmundjet kardiovaskulare është njësoj si ai i joduhanpirësve.
-  Ekspozimi ndaj duhanpirjes pasive gjithashtu është një shkaktar i sëmundjeve të zëmrës tek joduhanpirësit.
-  Me lënie e duhanit ju do e përmirësoni shëndetin Tuaj dhe shëndetin e atyre rreth Jush.
-  Nëse keni vështirësi për ta lënë duhanin, kërkoni këshilla nga profesionistë dhe pyeteni punëdhënësin tuaj nëse mundësojnë shërbime për heqjen dorë nga pirja e duhanit.

A E DINI SE?

Kolesteroli lidhet me rreth 4 milionë raste të vdekjes në vit, prandaj vizitoni mjekun tuaj dhe kërkoni nga ai që t'jua masë nivelin e kolesterolit, si dhe peshën trupore dhe indeksin e peshës trupore (IPT). Atëherë ata do mund t'ju këshillojnë për rrezikun kardiovaskular që ju kanoset që të mund të ndërmerrni aktivitete për ta përmirësuar shëndetin e zëmrës Tuaj.