

НАШАТА ЦЕЛ Е ДА ГО СОПРЕМЕ НАЈГОЛЕМИОТ УБИЕЦ ВО СВЕТОТ

Кардиоваскуларните болести (КВБ) се број еден убиец во светот. Комбинирани, состојби кои влијаат на срцето или крвните садови - како што се срцев удар, мозочен удар и срцева слабост - убиваат 20,5 милиони секоја година. Поголемиот дел од овие смртни случаи се случуваат во земји со низок и среден приход.

Сакаме да ја намалиме оваа бројка - драстично. Постои надеж: 80% од предвремените смртни случаи од КВБ може да се спречат. Со мали промени во нашиот животен стил - што јадеме и пиеме, колку вежбаме и како се справуваме со стресот - можеме подобро да го менаџираме кардиоваскуларното здравје и да ги победиме КВБ.

ОВАА ГОДИНА НА СВЕТСКИОТ ДЕН НА СРЦЕТО

КОРИСТИ ЗНАЈ

Светскиот ден на срцето е потсетник за сите ширум светот да се грижат за нивните срца. Овогодинешната кампања се фокусира на суштинскиот чекор со запознавањето на нашите срца.

БИДЕЈЌИ САКАМЕ И ШТИТИМЕ САМО ОНА ШТО ГО ЗНАЕМЕ

Во свет каде што знаењето за здравјето за срцето е ограничено и здравствените политики се недоволни или недостигаат, имаме за цел да ги урнеме бариерите, како и да ги поттикнеме поединците да преземат контрола врз нивната благосостојба.

ЗАТОА ШТО КОГА ЗНАЕМЕ ПОВЕЌЕ, МОЖЕМО ПОДОБРО ДА СЕ ГРИЖИМЕ.



Светската федерација за срцето (WHF) е организација која ја претставува глобалната кардиоваскуларна заедница, обединувајќи повеќе од 200 пациенти, научни и граѓански групи. Заедно со своите членови, WHF влијае на политиките, споделува знаење и инспирира промени во однесувањето за да се постигне здравје на срцето за секого.



Светскиот ден на срцето на 29 септември е глобална, повеќејазична прослава

Се протега на шест континенти, нашите стотици светски членки на федерацијата, безброј училишта, универзитети, спортски клубови и енергичната кардиолошка заедница, го направија Светскиот ден на срцето (WHD) да биде една сериозна глобална прослава.

Посетете ја worldheartday.org и следете не на социјалните мрежи за да дознаете како можете да се вклучите - ќе додадеме многу ресурси, совети и информации во периодот до 29 септември.

следете не на:



Facebook
[@worldheart](https://www.facebook.com/worldheart)



#UseHeart
#WorldHeartDay



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



LinkedIn
[@worldheartfederation](https://www.linkedin.com/company/worldheartfederation)

WORLDHEARTDAY.ORG

во партнерство со:



КОРИСТИ ЗНАЈ



преведено од:
Институт за Јавно здравје
на Република Северна
Македонија



**WORLD
HEART
DAY** 29 SEP



КОРИСТЕТЕ ДА ЈАДЕТЕ ДОБРО

-  Намалете ги засладените пијалоци и овошните сокови - наместо тоа изберете вода или незасладени сокови.
-  Заменете ги слатките, зашеќерени задоволства за свежо овошје како здрава алтернатива.
-  Обидете се да јадете 5 порции (околу по една рака) овошје и зеленчук на ден - тие можат да бидат свежи, замрзнати, конзервирани или сушени.
-  Внимавајте на количината на алкохол што ја консумирате, да биде во согласност со препораките.
-  Ограничете ја преработената храна која често е богата со сол, шеќер и маснотии - отпакувајте и распакувајте помалку, лупете и варете повеќе!
-  Пребарувајте онлајн или преземете апликации и добијте многу совети и рецепти за здраво срце..

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?

Високото ниво на гликоза (шеќер во крвта) може да биде показател за дијабетес. КВБ претставуваат најголем дел од смртните случаи кај луѓе со дијабетес, па ако останат недијагностицирани и нелекувани може да бидат изложени на зголемен ризик од срцеви заболувања и мозочен удар.



КОРИСТЕТЕ ЗА ДА БИДЕТЕ ПОАКТИВНИ

-  Стремете се кон најмалку 30 минути со умерен интензитет физичка активност 5 пати неделно.
-  Или барем 75 минути распоредени низ неделата, активности со енергичен интензитет.
-  Играње, одење, домашна работа, танцување - сите тие се бројат!
-  Бидете поактивни секој ден - одете по скалите, пешачете или возете велосипед наместо возење на автомобил.
-  Преземете апликација или користете уред што може да се носи и да ги следи вашите чекори и напредоци.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?

Високиот крвен притисок е еден од главните ризик фактори за КВБ. Се нарекува „тивок убиец“ затоа што обично нема предупредувачки знаци или симптоми, а многу луѓе не се свесни дека го имаат..



КОРИСТЕТЕ ДА КАЖЕМЕ НЕ НА ТУТУН

-  Тоа е единствената најдобра работа што можете да ја направите за да го подобрите здравјето на вашето срце.
-  Во рок од 2 години од откажувањето, ризикот од коронарни срцеви заболувања се значително намалени.
-  Во рок од 15 години, ризикот од КВБ се враќа на тоа на непушач..
-  Причина е и изложеноста на пасивно пушење за срцеви заболувања кај непушачи.
-  Со откажување/непушење ќе ги подобрите и двете, вашето здравје и здравјето на оние околу вас.
-  Ако имате проблеми со откажување, побарајте професионален совет и прашајте го вашиот работодавец доколку даваат услуги за откажување од пушење.

ДАЛИ ЗНАЕВТЕ?

Холестеролот е поврзан со околу 4 милиони смртни случаи годишно, затоа посетете го вашиот здравствен работник и побарајте од него да ги измерите вашите нивоа, како и вашата тежина и индекс на телесна маса (ИТМ). Тие потоа ќе можат да ве советуваат за ризикот од КВБ, за да можете да преземете активности за да го подобрите здравјето на вашето срце