

Majhne spremembe imajo velik učinek.

Na letošnji svetovni dan srca si zaupajmo, kako krepimo svoje srce in navdihnimo še druge.

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši povzročitelj smrti na svetu. Letno zaradi teh bolezni prezgodaj umre 17,5 milijona ljudi, do leta 2030 pa naj bi se število umrlih povečalo že na 23 milijonov.

Vendar pomirja dejstvo, da je večino bolezni srca in ožilja mogoče preprečiti že z nekaj preprostimi spremembami, kot so bolj zdrav način prehranjevanja, večja telesna dejavnost in prenehanje kajenja.

Zato na svetovni dan srca, mi in vsi v naši družini poskrbimo, da bodo naša srca ostala zdrava. Tudi drugim povejmo kako skrbimo za zdravje svojega srca.

Okrepimo svoje srce. Prebudimo svoje srce. Radi imejmo svoje srce.

Skupaj za moč srca

Seznamimo se s tveganjem.

Skrb za srce se začne s poznavanjem tveganja za nastanek bolezni, zato se pozanimajmo o svojem zdravju (krvni tlak, holesterol, sladkor, trigliceridi v krvi, idr.). Obiščimo zdravnika in opravimo nekaj preprostih pregledov. Ne pozabimo, znanje je moč.

www.worldheartday.org

  worldheartday

 @worldheartfed

Programi in delovanje Društva za srce sofinancira FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti v letih 2017, 2018, 2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 16/2017 in 18/2017, z dne 7. 4. in 28. 4. 2017)

 REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

Skupaj za moč srca ...

Praznujte svetovni dan srca 29. septembra. Pridružite se aktivnostim Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in njegovih podružnic po vsej Sloveniji, kot so pohodi, razstave, predavanja, meritve dejavnikov tveganja. Tradicionalna osrednja prireditev ob svetovnem dnevu srca bo 23.9. od 9. do 13. ure na Prešernovem trgu v Ljubljani.

Naj vas ta zgibanka spodbudi k dejavnostim za zdravo srce, za dodatne zamisli pa obiščite: www.zasrce.si in www.worldheartday.org

O Svetovni zvezi za srce

Svetovni dan srca je največja kampanja Svetovne zveze za srce za ozaveščanje o boleznih srca in ožilja. Svetovna zveza za srce ima v svetu vodilno vlogo pri preprečevanju bolezni srca ter možganske kapi. Je edina svetovalna in vodstvena organizacija na svetu, ki združuje prizadevanja in vodi program na področju bolezni srca in ožilja ter pomaga ljudem, da živijo dlje, izboljšujejo kakovost življenja in skrbijo za zdravje srca. Sodeluje z več kot 200 organizacijami članicami v več kot 100 državah po vsem svetu, da bi skupaj uresničili cilj zmanjšanja števila prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in ožilja za 25% do leta 2025.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Društvo je bilo ustanovljeno leta 1991 z namenom, da osvešča prebivalce o nevarnostih bolezni srca in ožilja ter s ciljem, zmanjšati pojav teh bolezni in smrtnosti zaradi njih. Po Sloveniji ima 9 aktivnih podružnic in 2 pridruženi društvi. Društvo med drugim izvaja preventivne zdravstvene meritve za ugotavljanje bolezni srca in ožilja, svetuje posameznikom in izobražuje o zdravem življenjskem slogu in o srčno-žilnih boleznih (predavanja, delavnice, tečajji temeljnih postopkov ožiljanja ...).

Postanite tudi vi član – skupaj se učimo in rešujemo življenja!
Informacije: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije,
Dalmatinova 10, 1000 Ljubljana,
T.: 01/234 75 50, F.: 01/234 75 54,
E.: društvo.zasrce@siol.net,
W.: www.zasrce.si

ZA SRCE



skupaj za moč srca



29. september 2017

Na svetovni dan srca si zaupajmo kako krepimo svoje srce in navdihnimo še druge.

#worldheartday

V sodelovanju s pokrovitelji:



ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



Okrepimo svoje srce



Z zdravim načinom prehranjevanja bomo svojemu srcu zagotovili moč, da nam bo lahko omogočilo življenje, kot si ga želimo.

- poskusimo se izogibati predelanim in predpakiranim živilom, ki pogosto vsebujejo preveč sladkorja in nezdravih maščob
- zmanjšajmo količino zaužitih sladkih pijač in sadnih sokov ter raje izberimo vodo ali nesladkane pijače
- zamenjajmo slaščice s sadjem
- skušajmo zaužiti pet porcij (približno za eno pest vsake) sadja in zelenjave na dan - lahko v sveži, zamrznjeni, konzervirani ali sušeni obliki
- omejimo količino zaužitega alkohola v skladu z zdravstvenimi priporočili
- doma si pripravimo zdrav obrok, ki ga lahko odnesemo s seboj na delo ali v šolo.

Seznamimo se z ravnjo glukoze v krvi



Visoka raven glukoze (krvnega sladkorja) v krvi lahko pomeni sladkorno bolezen. Bolezni srca in ožilja so povzročitelj 60 % vseh smrti pri ljudeh s sladkorno boleznijo. Če visoke vsebnosti glukoze v krvi ne odkrijemo pravočasno in ne zdravimo kadar je to potrebno, lahko povečamo tudi tveganje za nastanek boleznih srca in možganske kapi.

Prebudimo svoje srce



S pomočjo redne telesne dejavnosti lahko zmanjšamo tveganje za nastanek boleznih srca in se obenem tudi odlično počutimo.

- prizadevajmo si za najmanj 30 minut zmerne telesne dejavnosti, vsaj petkrat na teden
- igre, hoja, gospodinjstva opravila, ples – vse šteje!
- povečajmo vsakodnevno telesno dejavnost – izberimo stopnice namesto dvigala ter hojo ali kolo namesto vožnje z avtomobilom ali avtobusom
- telovadimo s prijatelji in družino – to nas bo spodbujalo in zabavalo!
- pred izvajanjem načrta telesne vadbe se posvetujmo z zdravnikom
- naložimo si športno aplikacijo ali uporabljajmo števec korakov (pedometer), da bomo sledili svojemu napredku

Seznamimo se z vrednostjo krvnega tlaka



Visok krvni tlak je najpogostejši dejavnik tveganja za nastanek boleznih srca in ožilja. Pravimo mu "tih ubijalec", saj ga običajno ne spremljajo opozorilni znaki ali simptomi, zato se mnogi ljudje te težave ne zavedajo.

Imejmo radi svoje srce



Ne kadimo ali prenehajmo kaditi. S tem bomo največ naredili za izboljšanje zdravja srca.

- v dveh letih po prenehanju kajenja se znatno zmanjša tveganje za nastanek srčno-žilne bolezni
- v petnajstih letih po prenehanju kajenja je tveganje za nastanek boleznih srca in ožilja znova enako tveganju kot pri nekadilcih
- pasivno kajenje je lahko vzrok za nastanek boleznih srca pri nekadilcih
- s prenehanjem kajenja bomo torej izboljšali tudi zdravje ljudi okrog nas
- če imamo težave s prenehanjem kajenja, poiščimo strokovno pomoč.
- pozanimajmo se, kjer lahko dobimo pomoč za prenehanje kajenja (delavnice, tečajji, ...)

Seznamimo se z ravnjo holesterola in indeksom telesne mase



Približno 4 milijone smrti letno pripisujejo holesterolu, zato obiščimo zdravnika in opravimo meritev. Stehtajmo se in izračunajmo indeks telesne mase (ITM). Na podlagi ugotovitev nam bo zdravnik svetoval glede našega tveganja za nastanek boleznih srca in ožilja ter izboljšanja zdravja srca.

**dajmo
življenju
moč**