

VSAK IMA PRAVICO DO ZDRAVEGA SRCA

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši povzročitelji smrti na svetu. Letno zaradi teh bolezni, ki vključujejo tudi možgansko kap, prizgodaj umre 17,9 milijona ljudi. Vzrokov za to je veliko, od kajenja, sladkorne bolezni in visokega krvnega tlaka, ki so zelo pogosti ter prizadenejo največ ljudi, vseh starostnih skupin in geografskih regij, do manj pogostih - na primer Chagasova in Kawasakijska bolezen ter srčna amiloidoza. Slednje prizadenejo le določeno populacijo ljudi, zaradi vzrokov kot so: področje kjer živijo, njihova starost in genetsko ozadje.

Ne glede na vzrok bolezni verjamemo, da je pomemben in dragocen vsak srčni utrip. Svetovni dan srca nas zato poziva, da postanemo JUNAKI SRCA. Spodbuja nas, da si dajmo in izpolnimo obljube za zdravo srce:

- obljuba moji družini, da bomo hrano doma pripravljali na zdravju koristen način in se zdravo prehranjevali, da bomo v krogu družine skrbeli za zadostno telesno dejavnost in rekli NE kajenju,
- obljuba našim otrokom, da jim bomo pomagali k večji telesni dejavnosti in jih spodbujali k življenju brez tobaka,
- obljuba zdravstvenih delavcev, da bodo spodbujali in pomagali ljudem pri odločitvi za prenehanje kajenja, za znižanje holesterola v krvi in jih osveščali glede vseh vzrokov za nastanek bolezni srca in ožilja.

Obljuba za MOJE SRCE, za TVOJE SRCE

BODIMO JUNAKI SRCA

DAJMO  OBLJUBO

www.worldheartday.org www.zasrce.si



Program in delovanje Društva za zdravje srca in ožilja 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

BODIMO JUNAKI SRCA

Letos že dvajsetič praznujemo svetovni dan srca. Pridružimo 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 v soboto, 28. 9. od 10. 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

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. Ljudem pomaga, da živijo dlje, izboljšujejo kakovost življenja in skrbijo za zdravje srca. Skupaj z več kot 200 organizacijami po vsem svetu verjamemo v družbo, v kateri je zdravje srca temeljna človekova pravica za vsakogar.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Društvo je bilo ustanovljeno leta 1991 z namenom osveščanja prebivalcev 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, svetuje posameznikom in izobražuje o zdravem življenjskem slogu ter srčno-žilnih boleznih (predavanja, delavnice, tečaji temeljnih postopkov oživiljanja ...).

Postanite tudi vi član – skupaj se učimo kako skrbimo za zdravo srce 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

V sodelovanju s pokrovitelji:



29. SEPTEMBER



BODIMO JUNAKI SRCA



DAJMO SRCU OBLJUBO



www.zasrce.si www.worldheartday.org #worldheartday

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE





< OBLJUBA >

DA BOMO POSKRBELI ZA ZDRAV NAČIN PREHRANJEVANJA

- <1> Zmanjšajmo količino zaužitih sladkih pijač in sadnih sokov ter raje izberimo vodo ali nesladkane pijače.
- <2> Zamenjajmo slaščice s sadjem.
- <3> Skušajmo zaužiti pet porcij (približno za eno pest vsake) sadja in zelenjave na dan - lahko v sveži, zamrznjeni ali sušeni obliki.
- <4> Omejimo količino zaužitih alkoholnih pijač v skladu z zdravstvenimi priporočili.
- <5> Izogibajmo se predelanim in predpakiranim živilom, ki pogosto vsebujejo preveč soli, sladkorja in nezdravih maščob.
- <6> Doma si pripravimo zdrav obrok, ki ga lahko odnesemo s seboj na delo ali v šolo.

ALI VEŠ?

Visoka raven glukoze (krvnega sladkorja) v krvi lahko pomeni sladkorno bolezen. Bolezni srca in ožilja so največji vzrok 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.



< OBLJUBA >

DA BOMO DOVOLJ TELESNO DEJAVNI

- <1> Prizadevajmo si za najmanj 30 minut zmerne telesne dejavnosti, vsaj pet dni v tednu,
- <2> ali bodimo visoko intenzivno telesno dejavni vsaj 75 minut na teden (npr. 3 krat 25 min).

ALI VEŠ?

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

- <3> Igre, hoja, gospodinjstva opravila, ples – vse šteje!
- <4> Povečajmo vsakodnevno telesno dejavnost – izberimo stopnice namesto dvigala ter hojo ali kolo namesto vožnje z avtomobilom ali avtobusom.
- <5> Telovadimo s prijatelji in družino – to nas bo spodbujalo in zabavalo!
- <6> Naložimo si športno aplikacijo ali uporabljajmo števec korakov (pedometer), da bomo sledili svojemu napredku.



< OBLJUBA >

DA NE BOMO KADILI

- <1> Ne kadimo ali prenehajmo kaditi. S tem bomo največ naredili za izboljšanje zdravja srca.
- <2> V dveh letih po prenehanju kajenja se znatno zmanjša tveganje za nastanek srčno-žilne bolezni.
- <3> V petnajstih letih po prenehanju kajenja je tveganje za nastanek boleznih srca in ožilja znova enako tveganju kot pri nekadilcih.
- <4> Pasivno kajenje je lahko vzrok za nastanek boleznih srca tudi pri nekadilcih.
- <5> S prenehanjem kajenja (ali, da sploh ne začnemo kaditi) bomo izboljšali tudi zdravje ljudi okoli nas.
- <6> Če imamo težave s prenehanjem kajenja, poiščimo strokovno pomoč (delavnice, tečaji, ...).

ALI VEŠ?

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.