

BOLEZNI SRCA IN OŽILJA SO NAJPOGOSTEJŠI POVZROČITELJI SMRTI NA NAŠEM PLANETU

Vzrokov za to je veliko, od kajenja, sladkorne bolezni, visokega krvnega tlaka, debelosti, onesnaženega zraka, ki so zelo pogosti in prizadenejo največ ljudi vseh starostnih skupin, do manj pogostih kot sta na primer Chagasova in srčna amiloidoza.

V času epidemije bolezni COVID-19 se srčno-žilni bolniki soočajo z dvojno grožnjo – po eni strani imajo večje tveganje, da se pri njih razvijejo resnejše oblike te viroze, po drugi strani pa jih je strah poiskati zdravniško pomoč v primeru resnejših simptomov srčno-žilne bolezni oziroma poslabšanja obstoječe srčno-žilne bolezni.



S ♥ SRCEM DO BOLJŠIH IZBIR

Za zdravje srca poskrbi z zdravim načinom prehranjevanja, izogibanjem kajenja, z redno telesno aktivnostjo. Upoštevaj preventivne ukrepe Vlade RS za zajezitev širjenja virusa SARS-CoV-2.

S ♥ ZA DRUŽBO, BLIŽNJE IN ZASE

Bolezen COVID-19 nas je naučila kako pomembno je, da skrbimo drug za drugega, se odločamo za boljše izbire mi sami, v krogu naših družin, skupnosti in celotne populacije.

S ♥ PRISLUHNI SVOJEMU SRCU

Vedno se udeležuj rednih zdravniških pregledov. Kadar je potrebno, pokliči pomoč zdravniške službe – varno je in zdravniška pomoč ti je vedno na voljo.

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti in program »Recimo NE odvisnosti!« v letih 2017-2019 ter 2020-2022, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnih razpisov. Program je del prizadevanj Dober tek Slovenija, Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



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

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

O Svetovni zvezi za srce

Svetovna zveza za srce je krovna organizacija, ki združuje prizadevanja bolnikov, medicinske in raziskovalne stroke na področju bolezni srca in ožilja ter pomaga ljudem, da živijo dlje, izboljšujejo kakovost življenja in skrbijo za zdravje srca. Prizadeva si, da bo zdravje srca dosegljivo vsem.

www.world-heart-federation.org

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Društvo je bilo ustanovljeno leta 1991 z namenom ozaveščanja ljudi o nastanku bolezni srca in ožilja, preventivi, bolj kakovostnemu življenju z že obstoječo srčno-žilno boleznijo 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 ter srčno-žilnih boleznih (predavanja, delavnice, tečajji 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

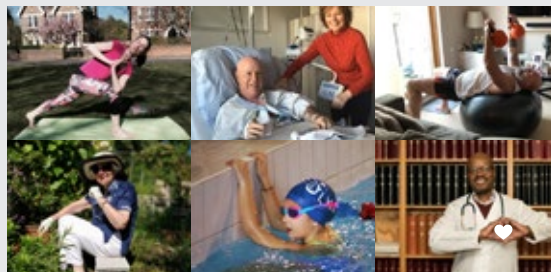
E.: drustvo.zasrce@siol.net, W.: www.zasrce.si



Živimo v časih, kakršnih še ni bilo. Ne vemo, kakšen bo potek pandemije COVID-19 v prihodnosti in kako bo vplivala na naše življenje.

Vemo pa, da je skrb za naše srce pomembnejša kot kdaj koli prej.

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



Za družbo, tvoje najdražje in zate: #UseHeart #WorldHeart
WORLDHEART.ORG

Globalni sponzorji:



Pokrovitelji aktivnosti v Sloveniji:



SVETOVNI DAN SRCA

29. SEPTEMBER



DOBUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

S ♥ PREPREČI ♥

Za družbo, tvoje najdražje, zate.



S ♥ ZA ZDRAV NAČIN PREHRANJEVANJA

- ♥ 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 zaužitih alkoholnih pijač v skladu z zdravstvenimi priporočili
- ♥ izogibajmo se predelanim in predpakiranim živilom, ki pogosto vsebujejo preveč soli, sladkorja in nezdravih maščob
- ♥ doma si pripravimo zdrav obrok, ki ga lahko odnesemo s seboj na delo ali v šolo



S ♥ DO REDNE TELESNE DEJAVNOSTI

- ♥ prizadevajmo si za najmanj 30 minut zmerne telesne dejavnosti, vsaj petkrat na teden
- ♥ ali bodimo visoko intenzivno telesno dejavni vsaj 75 minut na teden (npr. 3 krat 25 min)
- ♥ 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, zunaj ali doma – to nas bo spodbujalo in zabavalo
- ♥ naložimo si športno aplikacijo ali uporabljajmo števec korakov (pedometer), da bomo sledili svojemu napredku



S ♥ SE IZOGIBAJMO KAJENJU

- ♥ ne kadimo ali prenehajmo kaditi - s tem bomo največ naredili za zdravje srca
- ♥ v 2 letih po prenehanju kajenja se znatno zmanjša tveganje za nastanek srčno-žilne bolezni
- ♥ v 15 letih po prenehanju kajenja je tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja znova enako tveganju kot pri nekadilcih
- ♥ pasivno kajenje je lahko vzrok za nastanek bolezni srca pri nekadilcih
- ♥ s prenehanjem kajenja (ali, da sploh ne začnemo kaditi) bomo izboljšali tudi zdravje ljudi okrog nas
- ♥ če imamo težave s prenehanjem kajenja, poiščimo strokovno pomoč (delavnice, tečaji ...)

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 bolezni srca in možganske kapi.

ALI VEŠ?

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

ALI VEŠ?

Približno 4 milijone smrti letno pripisujejo holesterolu, zato obiščimo osebnega zdravnika in opravimo meritve holesterola v krvi. V primeru, da ne moremo sami, prosimo zdravnika, da nas stehta in izračuna indeks telesne mase (ITM). Na podlagi ugotovitev nam bo zdravnik svetoval glede našega tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter izboljšanja zdravja srca.