

BOLEZNI SRCA IN OŽILJA SO NAJPOGOSTEJŠI POVZROČITELJI SMRTI

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.

Bolezen COVID-19 je bila za 520 milijonov srčnožilnih bolnikov po svetu zelo težka. Srčno-žilni bolniki se 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. Obenem pa so bili zaradi strahu in negotovosti v času epidemije slabše povezani s svojci in prijatelji ter so se tako pogosto počutili osamljene.

POVEZUJMO SE S

POVEZUJMO SE S SVOJIM

Poskrbimo za svoje srce tako, da se prehranjemo na zdrav, uravnotežen način, ne kadimo, se redno in dovolj gibljemo in sproščamo. Digitalna orodja, kot so aplikacije za telefon, nam lahko pomagajo in nas motivirajo, da ostanemo na pravi poti.

S SE POVEŽIMO Z VSAKIM

Z uporabo digitalnih tehnologij se lahko kljub COVID-19 povežemo s srci drugih ljudi, bolniki preko telefonov in računalnika lažje najdejo pot do stika z družinami, prijatelji, drugimi bolniki, zdravniki in negovalci. Nihče se ne bi smel počutiti sam in brez pomoči za preventivo, diagnozo in zdravljenje srčno-žilnih bolezni, ko je ta potrebna, tudi v času epidemije. Nepovezana srca so ranljiva, povezana srca pa so močnejša.

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti in program »Recimo NE odvisnosti!« v letih 2017-2022, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS na podlagi javnih razpisov.

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

30 LET Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije V SRCU ZDRAVJA

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. 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 oživljanja...).

Včlanite se – skupaj se učimo kako skrbimo za zdravo srce in rešujemo življenja!

Informacije: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Dalmatinova 10, 1000 Ljubljana

E.: društvo.zasrce@siol.net

T.: 01/234 75 50, F.: 01/234 75 54

W.: www.zasrce.si

Ob svetovnem dnevu srca: POVEZUJMO SE S

Po svetu že leto in pol veljajo strogi ukrepi proti bolezni COVID-19, zato se sedaj še toliko bolj zavedamo pomena svojega zdravja in zdravja svojih bližnjih. Tako sporočilo letošnjega svetovnega dneva srca poudarja priložnost za vse nas: da se povežemo s svojim srcem in za njegovo zdravje skrbimo po vseh svojih močeh. Skrbimo tudi drug za drugega, se odločamo za boljše, zdrave izbire v krogu družine in ostalih skupnosti.



Naj vas ta zgibanka spodbudi k povezovanju in dejavnostim za zdravo srce.

Za dodatne zamisli glede tega pa obiščite:

www.zasrce.si in www.worldheartday.org.

V sodelovanju s pokrovitelji:



SVETOVNI DAN SRCA

29. SEPTEMBER 2021



POVEZUJMO SE S



ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



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 - pripravimo si sveže obroke
- ♥ doma si pripravimo zdrav obrok, ki ga lahko odnesemo s seboj na delo ali v šolo
- ♥ poiščimo zdravju srca prijazne recepte in nasvete - v knjigah, na spletu ali si naložimo aplikacijo



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, tek, kolesarjenje, 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 bomo izboljšali svoje zdravje in 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 meritev 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.