

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 bolezen in srčna amiloidoza.

Bolezen COVID-19 je bila za 520 milijonov srčno-žilnih bolnikov po svetu zelo težka. Imajo večje tveganje za razvoj resnejše oblike te viroze, pri njih je pogostejše prisotna negotovost, strah pred obiskom zdravnika za redni pregled in tudi za nujni pregled zaradi poslabšanja obstoječe srčno-žilne bolezni. Obenem so postali v času epidemije slabše povezani s svojci in prijatelji, zaradi česar se mnogi počutijo osamljene.

S ♥ ZA ČLOVEŠTVO

Dostopnost do zdravljenja in do podpore srčno-žilnim bolnikom se po svetu zelo razlikuje. Več kot 75 % smrtnih primerov zaradi srčno-žilnih bolezni se zgodi v državah z nizkim oz. srednjim dohodkom, dostopnost do zdravljenja in podpore pa je lahko težava posod po svetu. Z vključevanjem v mednarodne dejavnosti, kot je svetovni dan srca, in lokalnega delovanja imamo možnost ozaveščanja ljudi ter spreminjanja njihovega načina življenja na bolje.

S ♥ ZA NARAVO

Onesnaženost zraka je odgovorna za 25 % vseh smrti zaradi srčno-žilnih bolezni, vsako leto vzame življenje 7 milijonov ljudi. Vsak od nas lahko na svoj način prispeva k čistemu, bolj zdravemu okolju na našem planetu. Prispeva lahko takoj, na primer s hojo ali kolesarjenjem namesto vožnje z avtomobilom ali pa dolgoročno, s podporo zakonodaji, ki bo omogočila bolj zdravo okolje (kot je npr. čist zrak).

S ♥ ZATE

Psihološki stres lahko podvoji tveganje za srčni infarkt. Zaradi stresa mnogi pridobijo nezdave življenjske navade, kot so kajenje, prekomerna uporaba alkohola, slanih in mastnih jedi, premalo spanja. Telesna dejavnost, zdrava prehrana, sproščanje, dovolj kakovostnega spanja pripomorejo k zmanjšanju ravni stresa in vzpostavitvi zdravega načina življenja, za zdravo srce.

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 (World Heart Federation) 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 ozavestiti ljudi o nastanku bolezni srca in ožilja, preventivi, prepoznavanju teh bolezni, ukrepanju, kako bolje živeti z že obstoječo srčno-žilno boleznijo ter s ciljem zmanjšati pojav teh bolezni in smrtnost zaradi njih. Po Sloveniji ima 9 aktivnih podružnic in 2 pridruženi društvi. Društvo med drugim izvaja preventivne zdravstvene meritve za ugotavljanje dejavnikov tveganja, bolezni srca in ožilja, svetuje posameznikom, izobražuje o zdravem življenjskem slogu in o srčno-žilnih boleznih (predavanja, delavnice, tečaji temeljnih postopkov oživiljanja, idr.) ter pomaga srčno-žilnim bolnikom do bolj kakovostnega življenja z obstoječo boleznijo.

**Postanite tudi vi član – skupaj se učimo kako skrbeti za
zdravo srce in rešujemo življenja!**

Informacije: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Dalmatinova 10, 1000 Ljubljana

T.: 01/234 75 50

FB.: facebook.com/DrustvoZaSrce

E.: drustvo.zasrce@siol.net

W.: www.zasrce.si

Ob svetovnem dnevu srca: S ♥ ZA VSAKO ♥

Svetovni dan srca, ki je vsako leto 29. septembra, je priložnost za vse, da se ustavimo in razmislimo, kako po najboljših močeh s srcem poskrbimo zase, sočloveka in naravo. Preprečiti srčno-žilno bolezen je najpomembnejše za vsako utripajoče srce.



Naj vas ta zgibanka spodbudi k povezovanju, dejavnostim za zdravo srce.
Za dodatna vprašanja pa obiščite:

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

Globalni sponzorji:



Boehringer
Ingelheim



Pokrovitelji aktivnosti v Sloveniji:



SVETOVNI DAN SRCA

29. SEPTEMBER 2022

ZASRCE
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

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.



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

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.



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?

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 steha 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.