

USTAVIMO NAJPOGOSTEJŠEGA POVZROČITELJA SMRTI NA SVETU

Bolezni srca in ožilja so najpogostejši vzrok smrti. Letno zaradi teh bolezni, ki vključujejo tudi srčni infarkt, možgansko kap in srčno popuščanje, prezgodaj umre 20,7 milijona ljudi po vsem svetu.

To številklo želimo zmanjšati. Upanje v uspeh obstaja, saj je mogoče preprečiti kar 80 % prezgodnjih smrti zaradi srčno-žilnih bolezni. Z majhnimi spremembami v našem življenjskem slogu lahko premagamo srčno-žilno bolezen ali jo pomaknemo v čim kasnejše življenjsko obdobje. Vprašajmo se: kako se prehranjujemo, koliko telovadimo in se gibljemo, kako in koliko spimo, ali obvladujemo stres, skrbimo za to, da nimamo previsokega krvnega tlaka, holesterola in glukoze v krvi.

S ♥ SPOZNAJ SVOJE ♥

Svetovni dan srca je opomnik nam vsem, da bolje poskrbimo za svoje srce. Osredotoča se na pomemben korak: **najprej spoznajmo svoje srce.**

TISTO KAR POZNAME IMAMO RADI IN LAHKO BOLJE ZAŠČITIMO. Poučimo se o delovanju srca, kako skrbimo za njegovo zdravje in kaj s tem pridobimo. S tem znanjem lahko bolje poskrbimo in varujemo srce pred boleznimi.

○ 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



SVETOVNI
DAN SRCA

29. SEPTEMBER 2023

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](https://www.facebook.com/DrustvoZaSrce)

E.: drustvo.zasrce@siol.net

W.: www.zasrce.si

Ob svetovnem dnevu srca: S ♥ SPOZNAJ SVOJE ♥

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 zgbanka spodbudi k povezovanju, dejavnostim za zdravo srce.

Za dodatna vprašanja pa obiščite:

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

Globalni partnerji World Heart Federation:



Pokrovitelji aktivnosti ob Svetovnem dnevu srca v Sloveniji:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije
»Odklop - preventivni program za zdravo uporabo zaslonov«
v letih 2017-2025, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS
na podlagi javnega razpisa.



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

ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

WORLD HEART
FEDERATION®



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 "tih 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 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 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 stehta in izračuna indeks telesne mase (ITM). Na podlagi ugotovitev nam bo zdravnik svetoval glede našega tveganja za nastanek boleznih srca in ožilja ter izboljšanja zdravja srca.