

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, prizadeti umre 20,5 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 V AKCIJO

Kampanja Svetovne zveze za srce (World Heart Federation) daje pobudo, da naj vsaka država na svetu vzpostavi nacionalni akcijski načrt za bolezni srca in ožilja.

Svetovni dan srca je spodbuda vsem ljudem, da ukrepamo in po svojih najboljših močeh poskrbimo za svoje srce. Pozanimajmo se kaj lahko sami naredimo, da bo srce čim dlje in dobro opravljalo svojo nalogo.

Dolgo in kakovostno življenje je predvsem posledica preprečevanja bolezni srca in žilja. Nikoli ni prezgodaj; prej ko se navadimo zdravega življenjskega sloga, tem lažje ga bomo ponotranjili. In nikoli ni prepozno – celo obratno: tisti, ki so najbolj ogroženi (srčni, žilni, sladkorni bolniki), bodo od tega imeli veliko koristi, saj se bo pri njih napredovanje bolezni najizraziteje upočasnilo.

Na nekatere dejavnike tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja, kot so starost, spol ali dednost, ne moremo vplivati, lahko pa vplivamo na mnoge druge, spremenljive dejavnike. S spremembo nezdravih življenjskih navad v zdrave in po potrebi tudi z zdravljenjem bolezni z zdravili, veliko prispevate k zmanjšanju tveganja za nastanek srčnega infarkta, možganske kapi ali perifernih obtočnih motenj.



Programi in delovanje Društva za srce so financirani s strani FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.

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



SVETOVNI DAN SRCA

29. SEPTEMBER 2024

Ob svetovnem dnevu srca: S V AKCIJO

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

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije že petindvajseto leto zapored sodeluje v mednarodni kampanji Svetovni dan srca, ki jo vodi Svetovna zveza za srce (World Heart Federation).

Naj vas ta zgibanka spodbudi k povezovanju, dejavnostim za zdravo srce, za dodatne zamisli pa obiščite: www.zasrce.si in www.worldheartday.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](https://www.facebook.com/DrustvoZaSrce)
E.: drustvo.zasrce@siol.net
W.: www.zasrce.si



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE
v sodelovanju s pokrovitelji:



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 ♥ SE IZOGIBAJMO KAJENJU

- ♥ V 1 letu po prenehanju kajenja se tveganje za nastanek srčno-žilne bolezni znatno zmanjša
- ♥ 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 in ožilja 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, ...)
- ♥ Elektronske cigarete in drugi s tobakom povezani izdelki povečajo tveganje za bolezni srca in ožilja. Ne kadimo ali prenehajmo kaditi, s tem bomo za zdravje srca in ožilja naredili največ.
- ♥ v 2 letih po prenehanju kajenja se znatno zmanjša tveganje za nastanek srčno-žilne bolezni

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.



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)
- ♥ Če zmoreš več, toliko bolje. Igre, hoja, gospodinjstva opravila, ples - vse šteje!
- ♥ Telesna dejavnost prinaša več koristi za zdravje in ublaži negativen vpliv sedečega načina življenja.
- ♥ dva ali več dni v tednu je priporočljiva tudi izvedba vaj za krepitev mišic za vse glavne mišične skupine
- ♥ 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
- ♥ na prenosni telefon si naložimo športno aplikacijo ali uporabljajmo števec korakov (pedometer), da bomo sledili svojemu napredku

ALI VEŠ?

Približno 3,6 milijona 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.