

Srce daje moč celotnemu telesu.

Z njim ljubimo, se smejemo in uživamo življenje.

Zato je pomembno, da skrbimo zanj, sicer se bomo soočili s tveganjem za nastanek bolezni srca in ožilja, ki vključuje možgansko kap. Bolezni srca in ožilja so najpogostejši povzročitelj smrti na svetu. Letno zaradi teh bolezni prežgodaj umre 17,5 milijona ljudi, do leta 2030 pa naj bi se število umrlih povečalo že na 23 milijonov.

Vendar pomirja dejstvo, da je večino bolezni srca in ožilja mogoče preprečiti že z nekaj preprostimi spremembami, kot so bolj zdrav način prehranjevanja, večja telesna dejavnost in prenehanje kajenja.

Zato na svetovni dan srca, mi in vsi v naši družini poskrbimo, da bodo naša srca ohranila svežino in zdravje.

Okrepimo svoje srce.
Prebudimo svoje srce.
Radi imejmo svoje srce.
Dajmo življenju moč.

Seznamimo se s tveganjem.

Skrb za srce se začne s poznavanjem tveganja za nastanek bolezni, zato se pozanimajmo o svojem zdravju (krvni tlak, holesterol, sladkor, trigliceridi v krvi, idr.). Obiščimo zdravnika in opravimo nekaj preprostih pregledov. Ne pozabimo, znanje je moč.

www.worldheartday.org
www.zasrce.si

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



Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za spodbujanje zdravega načina življenja in zmanjševanje tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 34/2015, z dne 15.5.2015).

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

V naših rokah je moč ...

Praznujte svetovni dan srca 29. septembra 2016. Pridružite se aktivnostim Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in njegovih podružnic po vsej Sloveniji, kot so pohodi, razstave, predavanja, meritve dejavnikov tveganja. Osrednja prireditev ob svetovnem dnevu srca bo 24.9. od 9. do 13. ure na Prešernovem trgu v Ljubljani.

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

O Svetovni zvezi za srce

Svetovni dan srca je največja kampanja Svetovne zveze za srce (World Heart Federation) za ozaveščanje o boleznih srca in ožilja. Svetovna zveza za srce ima v svetu vodilno vlogo pri preprečevanju bolezni srca ter možganske kapi. Je edina svetovalna in vodstvena organizacija na svetu, ki združuje prizadevanja in vodi program na področju bolezni srca in ožilja, pomaga ljudem, da živijo dlje, izboljšujejo kakovost življenja in skrbijo za zdravje srca. Sodeluje z več kot 200 organizacijami članicami v več kot 100 državah po vsem svetu, da bi skupaj uresničili cilj zmanjšanja števila prežgodnjih smrti zaradi bolezni srca in ožilja za 25 odstotkov do leta 2025.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Društvo je bilo ustanovljeno leta 1991 z namenom, da osvešča prebivalce o nevarnostih bolezni srca in ožilja s ciljem zmanjšati pojav teh bolezni in umrljivosti zaradi njih. Po Sloveniji ima 9 aktivnih podružnic in 2 pridruženi društvi. Izvaja preventivne zdravstvene meritve za ugotavljanje bolezni srca in ožilja, svetuje in izobražuje o zdravem življenjskem slogu in srčno-žilnih boleznih (predavanja, delavnice, tečajji temeljnih postopkov oživiljanja, ...).

Postanite tudi vi član – skupaj se učimo 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

ZA SRCE

V sodelovanju s pokrovitelji:



Svetovni dan srca
V OSRČJU ZDRAVJA!

dajmo življenju moč



29. september 2016

Za svetovni dan srca naredite selfie »za zdravo srce«.

#poweryourlife
#worldheartday

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



WORLD HEART FEDERATION®



dajmo življenju moč



Okrepimo svoje srce

Z zdravim načinom prehranjevanja bomo svojemu srcu zagotovili moč, da nam bo lahko omogočilo življenje, kot si ga želimo.

- Poskusimo se izogibati predelanim in predpakiranim živilom, ki pogosto vsebujejo preveč sladkorja in nezdravih maščob
- 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
- doma si pripravimo zdrav obrok, ki ga lahko odnesemo s seboj na delo ali v šolo.

Seznamimo se z ravno glukozo v krvi



Visoka raven glukoze (krvnega sladkorja) v krvi lahko pomeni sladkorno bolezen. Bolezni srca in ožilja so povzročitelj 60 % vseh 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.

Prebudimo svoje srce

S pomočjo redne telesne dejavnosti lahko zmanjšamo tveganje za nastanek boleznih srca in se obenem tudi odlično počutimo.

- Prizadevajmo si za najmanj 30 minut zmerne telesne dejavnosti, vsaj petkrat na teden
- 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 – to nas bo spodbujalo in zabavalo!
- pred izvajanjem načrta telesne vadbe se posvetujmo z zdravnikom
- naložimo si športno aplikacijo ali uporabljajmo števec korakov (pedometer).

Seznamimo se z vrednostjo krvnega tlaka



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.

Imejmo radi svoje srce

Ne kadimo ali prenehajmo kaditi. S tem bomo največ naredili za izboljšanje zdravja srca.

- V dveh letih po prenehanju kajenja se znatno zmanjša tveganje za nastanek srčno-žilne boleznih
- v petnajstih 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 tudi zdravje ljudi okrog nas
- če imamo težave s prenehanjem kajenja, poiščimo strokovno pomoč
- pozanimajmo se, kje lahko dobimo pomoč za prenehanje kajenja (delavnice, tečajji, ...).

Seznamimo se z ravno holesterola in indeksom telesne mase



Približno štiri milijone smrti letno pripisujejo holesterolu, zato obiščimo zdravnika in opravimo meritev. Stehtajmo se in izračunajmo indeks telesne mase (ITM). Na podlagi ugotovitev nam bo zdravnik svetoval glede tveganja za nastanek boleznih srca in ožilja ter izboljšanja zdravja srca.

dajmo
življenju
moč