

КОРИСТИ 
ЗНАЈ 

Светски ден на срцето 2023 година


КОРИСТИ  **ЗНАЈ** 

Светскиот ден на срцето е потсетник за сите ширум светот да се грижат за своите срца.

Овогодинешната кампања се фокусира на суштинскиот чекор прво да ги запознаеме нашите срца.

Затоа што кога знаеете повеќе, можеме подобро да се грижиме.

Кардиоваскуларните болести (КВБ) се убиец број еден во светот. Во комбинација, состојбите кои влијаат на срцето или крвните садови - како што се срцев удар, мозочен удар и срцева слабост - убиваат повеќе од 20,5 милиони секоја година. Поголемиот дел од овие смртни случаи се случуваат во земјите со низок и среден приход. Оваа бројка може да се намали. 80% од предвремените смртни случаи од КВБ може да се спречат. Со мали промени во нашиот животен стил – што јадеме и пиеме, колку вежбаме и како управуваме со стресот – можеме подобро да управуваме со здравјето на срцето и да ги победиме КВБ.

Светскиот ден на срцето (29 септември) е можност сите да застанат и да размислат како најдобро да го користат 

Користете  **Да јадете здрава храна**

-Заменете ги засладените пијалоци и овошните сокови со вода или незасладени сокови

-Заменете ги слатките и зашеќерените задоволства со свежо овошје

-Обидете се да јадете 5 порции(по една рака) овошје и зеленчук на ден-тие може да бидат свежи, замрзнати или конзервирани

-Внимавајте на количината на алкохол што ја конзумирате, да биде во согласност со препораките


-Ограничете го внесот на сол, шеќери и масти во храната.

Користете За да бидете поактивни

- Обидете се да имате физичка активност со умерен интензитет најмалку 30 минути, 5 пати во неделата
- Играњето, пешачењето, танцувањето-сите се вбројуваат во физичка активност
- Бидете поактивни секој ден-одете по скали, пешачете или возете велосипед наместо да возите автомобил
- Преземете апликација или користете уред што може да се носи и да ги следи вашите чекори.

Користете Да кажете не на тутунот

- Тоа е најдобра работа што може да ја направите за да го подобрите вашето срце
- Во рок од 2 години од откажувањето, ризикот од коронарни срцеви заболувања значително се намалува
- Во рок од 15 год. ризикот од КВБ се враќа на тој на непушач.
- Со откажување од пушење ќе го подобрите вашето здравје и здравјето на оние околу вас.

Грижете се за своето 

Изготвил

Д-р Аксиња Гарбеска-Кебакоска

Специјалист по социјална медицина