

люби своє серце

Не курити – це одне з найкращих рішень, яке покращує здоров'я твого серця

- Протягом 2 років після того, як ти кинеш курити ризик ішемічної хвороби серця суттєво зменшується
- Протягом 15 років ризик ССЗ знижується до рівня некурця
- Вплив пасивного куріння також є причиною захворювань серця у некурців
- Таким чином, кинувши курити ти поліпшеш не лише своє здоров'я, а й оточуючих
- Якщо у тебе виникають складнощі при намаганнях звільнитися від негативної залежності, звернись за професійною допомогою

Знай свій рівень холестерину та індекс маси тіла



Холестерин асоціюється з приблизно 4 мільйонами смертей на рік, тому відвідай лікаря, аби отримати фахову медичну допомогу - попроси виміряти твої показники, вагу та індекс маси тіла (ІМТ). Тоді лікар зможе оцінити твої ризики серцево-судинних захворювань, а ти – покращити стан здоров'я серця.

заправляй своє серце



Здорове харчування та вода надають
серцю необхідне пальне для роботи

- Намагайся не їсти багато переробленої, готової їжі, яка дуже часто перенасичена цукром та жирами
- Скороти споживання солодких напоїв та соків – натомість обирай чисту воду або непідсолоджені соки
- Заміни солодощі на здорову альтернативу - свіжі фрукти
- Намагайся їсти 5 порцій (приблизно у розмір долоні) фруктів та овочів щодня – свіжі, заморожені або сушені
- Вживай алкоголь в помірних дозах
- Готуй вдома корисні обіди до школи або на роботу

Знай свій рівень глюкози в крові



Високий рівень глюкози в крові може свідчити про діабет. Близько 60% людей, хворих на цукровий діабет, помирають від ССЗ. Якщо вчасно не виявити діабет і не лікуватися, він може призвести до підвищення ризику серцево-судинних захворювань та серцевого нападу

тренуй своє серце



Будь активним – це допоможе зменшити ризику серцево-судинних захворювань

- Постав собі за ціль бути фізично активним принаймні 30 хв. 5 разів на тиждень
- Гра, ходьба, хатня робота, танці – це все рахується!
- Будь активнішим щодня – ходи сходами, прогулюйся, катайся на велосипеді замість авто
- Займайся спортом з друзями та родиною – це цікаво та мотивує до дії!
- Перш ніж зайнятися спортом, проконсультуйся з лікарем
- Завантаж додаток для тренувань, щоб слідкувати за своїми успіхами

Знай свій кров'яний тиск



Високий кров'яний тиск є першим фактором ризику виникнення серцево-судинних захворювань. Його називають "тихим вбивцею", тому що він, як правило, не має специфічних симптомів, і багато людей не знають, що вони страждають від нього