

У КОЖНОГО Є ПРАВО НА ЗДОРОВ'Я

Щороку 17,9 мільйона чоловік вмирають від серцево-судинних захворювань (ССЗ), включаючи серцеві захворювання і інсульт. У цього є багато причин: від куріння, діабету і високого кров'яного тиску, які дуже поширені і стосуються широкого діапазону вікових груп і географічних регіонів до менш поширених причин, таких, як хвороба Шагаса та Кавасакі, або навіть рідкісних станів, таких як серцевий амілоїдоз. Вони, як правило, зачіпають в основному певні групи населення через такі чинники, як їх походження, вік і генетичний фон.

Але якою б не була причина, ми віримо, що кожне серцебиття має значення. **Отже, в цей Всесвітній день серця ми хочемо, щоб всі стали героями серця, давши обіцянку:**

- Обіцянку нашим сім'ям готувати і їсти більше здорової їжі, більше займатися фізичними вправами і відмовитися від вживання тютюну
- Обіцянку нашим дітям допомогти їм бути більш активними і відмовитися від куріння
- Як медичні працівники обіцянку допомогти пацієнтам кинути палити і знизити рівень холестерину, а також підвищити обізнаність про всі причини ССЗ.

Обіцянка для МОГО СЕРЦЯ, ТВОГО СЕРЦЯ

БУДЬ ГЕРОЄМ СЕРЦЯ



worldheartday.org #worldheartday

Щоб відзначити Всесвітній день серця 29 вересня, члени і партнери Всесвітньої федерації серця і окремі особи в усьому світі будуть організовувати все від прогулянок, пробіжок і спортивних заходів до концертів, публічних виступів і показів.

Дізнайтеся, як ви можете організувати або взяти участь в заході на worldheartday.org

Ми запропонуємо вам більше можливостей взяти участь напередодні Всесвітнього дня серця. Так що продовжуйте перевіряти наш сайт або стежте за нами!

www.worldheartday.org
 facebook.com/worldheartday
 twitter.com/worldheartfed
 instagram.com/worldheartday
[#WorldHeartDay](https://twitter.com/WorldHeartDay)

ПРО ВСЕСВІТНЮ ФЕДЕРАЦІЮ СЕРЦЯ

Всесвітня федерація серця веде глобальну боротьбу з серцево-судинними захворюваннями (ССЗ), включаючи хвороби серця та інсульт. Ми - єдина глобальна правозахисна і лідерська організація, яка об'єднує всю спільноту, що займається проблемами серцево-судинних захворювань, для реалізації програми по боротьбі з серцево-судинними захворюваннями і допомагає людям жити довше, краще і здоровіше. Ми і наші члени - понад 200 організацій, наукових товариств, фондів і асоціацій пацієнтів в більш ніж 100 країнах - віримо в світ, де здоров'я серця для всіх є фундаментальним правом людини і найважливішим елементом справедливості в галузі охорони здоров'я в усьому світі. Тому що кожне серцебиття має значення.

in partnership with



БУДЬ ГЕРОЄМ СЕРЦЯ



ОБІЦЯЙ



worldheartday.org #worldheartday



< ОБІЦЯЙ >

ДОБРЕ ХАРЧУВАТИСЯ І ПРАВИЛЬНО ПИТИ

- <1> Скоротіть вживання солодких напоїв і фруктових соків - замість цього виберіть воду або несолодкі соки.
- <2> Поміняйте солодке, солодкі ласощі на свіжі фрукти як корисну альтернативу.
- <3> Намагайтеся їсти 5 порцій (близько декількох штук) фруктів і овочів на день - вони можуть бути свіжими, замороженими, консервованими або сушеними.
- <4> Дотримуйтеся кількості алкоголю, яку ви п'єте відповідно до рекомендацій.
- <5> Намагайтеся обмежувати вживання перероблених і розфасованих продуктів, які часто містять багато солі, цукру і жиру.
- <6> Створіть свою власну школу здорового харчування і готуйте обіди вдома.

ВИ ЗНАЛИ?

Високий вміст глюкози в крові (рівень цукру в крові) може свідчити про діабет. Серцево-судинні захворювання є причиною більшості смертей у людей з діабетом, тому якщо його не діагностувати і не лікувати, це може підвищити ризик серцево-судинних захворювань та інсульту.

< ОБІЦЯЙ >

СТАТИ БІЛЬШ АКТИВНИМ

- <1> Прагніть до фізичної активності середньої інтенсивності не менше 30 хвилин 5 разів на тиждень.
- <2> Або, принаймні, 75 хвилин упродовж тижня інтенсивної активності.

ВИ ЗНАЛИ?

Високий кров'яний тиск є одним з основних факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Його називають «тихий вбивця», тому що зазвичай у нього немає попереджувальних знаків або симптомів, і багато людей не відчують, що в них високий кров'яний тиск.

- <3> Гра, прогулянки, робота по дому, танці - все це вважається фізичною активністю!
- <4> Будьте активніше кожен день - піднімайтеся по сходах, гуляйте або катайтеся на велосипеді замість водіння.
- <5> Тренуйтеся з друзями і сім'єю - ви будете більш мотивовані, і це буде веселіше!
- <6> Завантажте програму для тренування або використовуйте крокомір, щоб відстежувати ваші успіхи.

< ОБІЦЯЙ >

СКАЗАТИ НІ ПАЛІННЮ

- <1> Це найкраще, що ви робите для покращення здоров'я серця.
- <2> Протягом 2 років після припинення куріння ризик ішемічної хвороби серця значно знижується.
- <3> Протягом 15 років ризик серцево-судинних захворювань повертається до ризику для некурців.
- <4> Пасивне куріння також є причиною серцевих захворювань у тих хто не палить.
- <5> Таким чином, кинувши курити (або не розпочавши з самого початку), ви покращите не тільки своє здоров'я, але і здоров'я оточуючих.
- <6> Якщо у вас виникли проблеми з припиненням, зверніться за професійною порадою і запитайте у свого роботодавця, чи надають вони послуги з припинення куріння.

ВИ ЗНАЛИ?

Холестерин пов'язаний з близько 4 мільйонами смертей на рік, тому зверніться до свого лікаря і попросіть його виміряти ваш рівень, а також вашу вагу і індекс маси тіла (ІМТ). Потім він зможе проконсультувати щодо вашого ризику ССЗ, щоб ви могли планувати покращити здоров'я свого серця.