

СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ ПОСІДАЮТЬ ПЕРШЕ МІСЦЕ СЕРЕД ПРИЧИН СМЕРТІ У ВСЬОМУ СВІТІ

Факторів ризику багато: від куріння, діабету, підвищеного артеріального тиску та ожиріння, до забруднення повітря та менш поширених розладів здоров'я, таких як хвороба Шагаса та амілоїдоз серця.

Для 520 млн хворих на ССЗ найбільше випробування — це COVID-19, адже є високий ризик того, що коронавірус спричинить тяжкі наслідки для організму. Через це такі люди бояться звертатися по допомогу до лікаря як в плановому режимі, так і у випадках невідкладних станів, водночас опинившись ізольованими від рідних та друзів.

Цього року у Всесвітній день серця:

ВИКОРИСТОВУЙТЕ



ВИКОРИСТОВУЙТЕ ❤️ — ЩОБ ДОСЛУХАТИСЯ ДО СВОГО ❤️

Зробіть своєму серцю послугу: правильно харчуйтеся, не куріть і регулярно займайтеся фізичними вправами. У нагоді стануть спеціальні мобільні додатки та пристрій на кшталт фітнес-трекера або смарт-годинника, який не тільки допоможе тримати все під контролем, а й заохочуватиме вас вести здоровий спосіб життя.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ СВОЄ ❤️, ЩОБ ОБ'ЄДНАТИ

Половина населення планети не має доступу до Інтернету, тож не може користуватися цифровими засобами, метою яких є допомога впрофілактиці, діагностиці та наданні доступу до лікування ССЗ. Інтернет відкриває безліч можливостей, а його відсутність залишає серце наодинці з проблемами.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ❤️, ЩОБ ОБ'ЄДНАТИ ЛЮДЕЙ З

Соціальні мережі дозволяють пацієнтам залишатися на зв'язку з рідними та друзями та спілкуватися з лікарями, доглядальниками, а також іншими хворими. Ніхто не має почуватися самотнім — навіть під час пандемії, а технології дарують чудову можливість вирватися з ізоляції та отримувати належний догляд.

ПРО ВСЕСВІТНЮ ФЕДЕРАЦІЮ СЕРЦЯ

Всесвітня федерація серця (ВФС) грає провідну роль у боротьбі з серцево-судинними захворюваннями (ССЗ) та єднає науковців, пацієнтів, кардіологів та інших медичних працівників з усього світу. ВФС забезпечує підтримку урядових програм у сфері охорони здоров'я і веде просвітницьку діяльність серед населення з метою профілактики ССЗ. Спираючись на новітні наукові досягнення, ВФС розробляє різноманітні заходи і заохочує людей ділитися знаннями та досвідом, щоб допомогти їм уберегтися від хвороб серця. Активна позиція ВФС щодо питань профілактики й контролю ССЗ надихає однодумців слідувати цим шляхом.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ❤️, ЩОБ ЗГУРТУВАТИСЯ 29 ВЕРЕСНЯ

Пандемія COVID-19 ще більше підкреслила те, наскільки важливо піклуватися про своє здоров'я та здоров'я близьких.

Тож цього року Всесвітній день серця набуває вкрай важливого значення. Це шанс для всіх нас потурбуватися про своє серце та силою Інтернету переконати інших зробити те саме.

Більше інформації шукайте на worldheartday.org — чим ближче 29 вересня, тим більше корисних порад і ресурсів ви знайдете.



f Facebook t Twitter i Instagram in LinkedIn

WORLDHEART.ORG

ЗА ПІДТРИМКИ

AstraZeneca

Boehringer
Ingelheim

Lilly

Pfizer



ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ СЕРЦЯ 29 ВЕРЕСНЯ



ВИКОРИСТОВУЙТЕ ❤️
СЕРЦЕ, ЩОБ БИТИ ❤️

#UseHeart #WorldHeartDay



ВИКОРИСТОВУЙТЕ , ЩОБ ПРАВИЛЬНО ХАРЧУВАТИСЯ ТА СПОЖИВАТИ АЛКОГОЛЬНІ НАПОЇ ВІДПОВІДАЛЬНО

-  Обмежте споживання напоїв з додаванням цукру та фруктових соків — замість цього обирайте воду або непідсолоджені соки.
-  Замініть солодощі свіжими фруктами як здорову альтернативу.
-  Намагайтесь їсти 5 порцій (приблизно по жмені кожна) фруктів та овочів на день — вони можуть бути свіжими, замороженими, консервованими або сушеними.
-  Не перевищуйте рекомендованої норми вживаного алкоголю.
-  Намагайтесь обмежити споживання напівфабрикатів та фасованих продуктів, які часто мають високий вміст солі, цукру та жирів. Менше розпакуйте і розгортайте, більше очищуйте та готуйте!
-  Знайдіть в Інтернеті кулінарні рецепти або завантажте мобільний застосунок для здорового харчування.



ВИКОРИСТОВУЙТЕ , ЩОБ СТАТИ БІЛЬШ АКТИВНИМ

-  Ставте собі за мету займатись фізичними вправами середньої інтенсивності протягом 30 хвилин 5 разів на тиждень.
-  Або присвячуйте інтенсивним вправам щонайменше 75 хвилин протягом тижня.
-  Активні ігри, ходіння, хатні справи, танці — рахується все!
-  Ведіть активний спосіб життя — ходіть сходами, гуляйте чи катайтесь на велосипеді. Це краще, ніж їздити на автівці.
-  Тренуйтеся вдома — на карантині можна займатися спортом віртуально всією родиною.
-  Завантажте на телефон застосунок для контролю фізичної активності, наприклад, кількості пройдених кроків, або користуйтеся фітнес-трекером чи смарт-годинником.



ВИКОРИСТОВУЙТЕ , ЩОБ ВІДМОВИТИСЯ ВІД ТЮТЮНУ

-  Це найкраще, що ви можете зробити, щоб уникнути проблем із серцем.
-  Через 2 роки після відмови від паління ризик розвитку ішемічної хвороби серця зменшиться в декілька разів.
-  Через 15 років ризик розвитку ССЗ повертається до рівня некурців.
-  Пасивне паління також є причиною захворювань серця у некурців.
-  Кинути палити/уникати вживання тютюну — найкращий спосіб зміцнити своє здоров'я та здоров'я оточуючих.
-  Якщо ви не в змозі позбутися цієї шкідливої звички, зверніться по допомогу до спеціаліста та поцікавтесь у свого роботодавця, чи надає він допомогу тим, хто бажає кинути палити.

А ВИ ЗНАЛИ?

Високий вміст глюкози (цукру) в крові може свідчити про цукровий діабет. Із ССЗ пов'язана більшість смертей серед осіб, хворих на цукровий діабет. Тому, якщо захворювання залишається недіагнованим та нелікованим, воно може призвести до підвищеного ризику розвитку захворювання серця та інсульту.

А ВИ ЗНАЛИ?

Високий артеріальний тиск є однією з головних причин розвитку ССЗ. Це «тихий вбивця», оскільки гіпертонія майже не виявляє жодних попереджувальних ознак чи симптомів, і більшість людей навіть не здогадуються, що живуть із нею.

А ВИ ЗНАЛИ?

Високий рівень холестерину щорічно вбиває близько 4 мільйонів людей. Тому зверніться до свого лікаря: він виміряє вам рівень холестерину та вагу а потім розрахує індекс маси тіла. Так ви дізнаєтесь, чи є ризик розвитку ССЗ, а якщо є — зможете скласти план заходів щодо профілактики здоров'я свого серця.