

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ССЗ) ЯВЛЯЮТСЯ ГЛАВНОЙ ПРИЧИНОЙ СМЕРТИ ЛЮДЕЙ ВО ВСЕМ МИРЕ

Факторами риска развития ССЗ являются не только курение, диабет, гипертония и ожирение, но и такие редкие заболевания, как болезнь Чагаса и амилоидоз сердца, а также загрязнение окружающей среды.

Во время пандемии COVID-19 пациенты с ССЗ сталкиваются с двойной угрозой. Они не только в группе риска возникновения тяжелых форм заболевания, но боятся обращаться за медицинской помощью.

В этот Всемирный день сердца мы хотим, чтобы люди во всем мире.

ИСПОЛЬЗОВАЛИ



ИСПОЛЬЗОВАЛИ ♥, ЧТОБЫ ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Чтобы заботиться о своем сердце, придерживайтесь здорового питания, скажите «Нет!» табуку и будьте физически активными.

Следуйте рекомендациям вашего правительства по профилактике COVID-19.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ♥, ЧТОБЫ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ, СВОИХ БЛИЗКИХ И ВСЕХ ЛЮДЯХ ПЛАНЕТЫ

КОВИД-19 также пролил свет на то, как важно заботиться друг о друге, делая лучший выбор на всех уровнях: от отдельных лиц, семей и сообществ до целых популяций и правительств.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ♥, ЧТОБЫ СЛЫШАТЬ СВОЕ СЕРДЦЕ

Посещайте регулярно профилактические осмотры. Всегда обращайтесь за неотложной помощью, когда в этом есть необходимость, врачи находятся там, чтобы вам помочь.

О ВСЕМИРНОЙ ФЕДЕРАЦИИ СЕРДЦА

Всемирная федерация сердца (World Heart Federation, WHF) это глобальная международная организация, объединяющая в единое сообщество по борьбе с болезнями сердца пациентов, врачей и ученых. WHF влияет на политики, распространяет знания и пропагандирует.

здоровое сердце для каждого. Благодаря своей правозащитной и консультативной деятельности, WHF внедряет в клиническую практику меры профилактики и контроля по распространению сердечно-сосудистых заболеваний.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ♥, ЧТОБЫ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ

Мы живем в беспрецедентные времена. Мы не знаем, как пандемия будет развиваться в будущем, но уверены, что сейчас, как никогда, важно заботиться о своем сердце. Давайте в этом году, 29 сентября, вместе расскажем об этом. Посетив сайт worldheartday.org, вы найдете много ресурсов и способов принять участие в подготовке к Всемирному дню сердца.



f worldheartday worldheartfed @worldheartday

позаботьтесь о себе, своих близких и всех людях на планете.
#UseHeart #WorldHeartDay WORLDHEART.ORG

В сотрудничестве с



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СЕРДЦА 29 СЕН



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ♥, ЧТОБЫ ПОБЕДИТЬ ♥
позаботьтесь о себе, своих близких и всех людях на планете

#UseHeart #WorldHeartDay
WORLDHEART.ORG



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ♥, ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ И НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЕМ

- ♥ Сократите сладкие напитки и фруктовые соки - выбирайте вместо них воду или несладкие соки
- ♥ Поменяйте сладости на свежие фрукты
- ♥ Старайтесь съедать по 5 порций (по горстке) в день свежих, замороженных, консервированных или сушеных фруктов и овощей
- ♥ Держите количество выпитого алкоголя в рамках рекомендуемых норм
- ♥ Ограничьте количество переработанных и фасованных продуктов из-за большого количества соли, сахара и жира в них
- ♥ Сделай свой собственный здоровый школьный или рабочий обед дома.

ВЫ ЗНАЛИ?

Высокий уровень глюкозы (сахара крови) может свидетельствовать о диабете. ССЗ являются причиной большинства смертей у людей с диабетом, поэтому, если его не диагностировать вовремя и не лечить, то это повысит риск болезней сердца и инсульта.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ♥, ЧТОБЫ БЫТЬ АКТИВНЕЕ

- ♥ Планируйте не менее 30 минут умеренной физической активности 5 раз в неделю
- ♥ Или 75 минут интенсивной активности в неделю
- ♥ Играйте, гуляйте, работайте по дому, танцуйте - все считается!
- ♥ Будьте активнее с каждым днем - идите по лестнице, пойдите или езжайте на велосипеде вместо того, чтобы ехать за рулем
- ♥ Занимайтесь спортом вместе с друзьями или членами семьи - это повысит мотивацию, и это будет веселее!
- ♥ Загрузите приложение для упражнений или используйте шагомер, чтобы видеть прогресс.

ВЫ ЗНАЛИ?

Высокое артериальное давление является одним из основных факторов риска ССЗ. Гипертонию называют "немым убийцей", потому что часто она протекает бессимптомно, и люди не осознают, что они больны.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ♥, ЧТОБЫ СКАЗАТЬ «НЕТ!» ТАБАКУ

- ♥ Всего один поступок может стать лучшим, что можно сделать для сердца
- ♥ В течение 2 лет после того, как вы бросите курить, риск ССЗ уже значительно снизится
- ♥ А через 15 лет риск будет таким, как если бы вы не курили вовсе
- ♥ Пассивное курение тоже может стать причиной болезней сердца
- ♥ Таким образом, бросив курить или не начиная совсем, вы улучшите свое здоровье и здоровье окружающих
- ♥ Если вам не удается бросить курить, обратитесь к вашему работодателю, он может иметь программу по предотвращению курения.

ВЫ ЗНАЛИ?

Холестерин приводит приблизительно к 4 миллионами смертей в год. Посетите вашего врача и попросите его измерить уровень холестерина, а также вес и индекс массы (ИМТ). Врач оценит ваш индивидуальный риск возникновения ССЗ и поможет создать план по улучшению состояния вашего сердца.