

29-ТИ СЕПТЕМВРИ СВЕТСКИ ДЕН НА СРЦЕТО



Секоја година на 29 септември се слави „Светскиот ден на срцето“, кој ги одразува клучните прашања и теми поврзани со здравјето на срцето.

Од 2024 до 2026 година, темата на кампањата ќе биде: „Користете го срцето за акција“, охрабрувајќи ги поединците да се грижат за своите срца и повикувајќи ги националните лидери сериозно да размислат за важноста на кардиоваскуларното здравје.

Оваа година главна порака е потребата од донесување национални планови за превенција од кардиоваскуларни болести и повик за потпишување на глобална петиција која го дава приоритет на здравјето на срцето.



ШТО ПРЕТСТАВУВААТ КАРДИОВАСКУЛАРНИ БОЛЕСТИ

- ✚ Кардиоваскуларните заболувања се група на болести кои влијаат на срцето и/или крвните садови.
- ✚ Тие можат да бидат предизвикани од комбинација на фактори на ризик од однесувањето, социо-економски и животната средина, вклучувајќи лоша исхрана, употреба на тутун, физичка неактивност, употреба на алкохол, загаден воздух, висок крвен притисок, висок холестерол, дијабетес, дебелина, бубрежни заболувања и стрес.
- ✚ Семејната историја, етничката припадност, полот и возраста исто така може да влијаат на ризикот од кардиоваскуларни болести.

НАЈЧЕСТИ КАРДИОВАСКУЛАРНИ БОЛЕСТИ

Најчестите кардиоваскуларни заболувања се:

- коронарна срцева болест
- миокарден инфаркт (срцев удар),
- цереброваскуларен мозочен удар (мозочен удар) и
- хипертензија, што е и посебна болест и фактор на ризик за други кардиоваскуларни заболувања.

Кардиоваскуларните болести (КВБ) се убиец број еден во светот. Повеќе луѓе умираат од нив отколку од сите форми на рак и хронични заболувања на долните дишни патишта заедно. Во Македонија, CVD е исто така водечка причина за смрт со децении.

Во 2023 година, околу 10.000 луѓе починале од CVD, или 38,8% од вкупниот број на смртни случаи. Водечките дијагностички подгрупи се исхемична срцева болест и хипертензивна болест во вкупната смртност.

Во изминатите дваесет години, кардиоваскуларните болести како што се срцеви и мозочни удари и срцева слабост однесоа повеќе од 20,5 милиони животи на глобално ниво. Оваа година Светската федерација за срце ве поканува да потпишете петиција за усвојување на акционен план за борба против кардиоваскуларните заболувања.

Целта е да се соберат еден милион потписи, кои ќе бидат претставени на состанокот на Обединетите нации за незаразни болести во 2025 година, охрабрувајќи ги државните лидери да дадат храбра политичка декларација.



Поволен факт е дека повеќето кардиоваскуларни болести може да се спречат со избегнување на фактори на ризик како што се пушење, нездрава исхрана, недостаток на физичка активност и конзумирање алкохол, што може да спречи до 80% од предвремените смртни случаи.

Како поединци, можеме да избереме поздрав начин на живот, да го контролираме крвниот притисок, шеќерот и маснотиите во крвта, а во случај на постоечки болести редовно да ја земаме терапијата препорачана од лекарот.

КЛУЧНИ ПРЕПОРАКИ ЗА ПРЕВЕНЦИЈА НА КАРДИОВАСКУЛАРНИ БОЛЕСТИ:

- ✓ Јадете здрава и урамнотежена исхрана
- ✓ Бидете физички активни и редовно вежбајте
- ✓ Одржувајте соодветна телесна тежина
- ✓ Откажете се од пушењето и заштитете се од чадот од тутунот
- ✓ Знајте ги вашите бројки – крвен притисок, холестерол, нивоа на шеќер во крвта, индекс на телесна маса
- ✓ Потребни се едукативни промотивни кампањи со користење на дигитални технологии за подигање на свеста, спроведување на превенција и обезбедување навремен третман, што е и цел на Светскиот ден на срцето.

Главните пораки ја нагласуваат важноста од зачувување на здравјето на срцето, нагласувајќи го откажувањето од пушење, физичката активност, правилната исхрана и редовна контрола на крвниот притисок.



29 СЕПТЕМВРИ СВЕТСКИ ДЕН НА



Нашата цел е да го спречиме најголемиот убиец на светот.

Кардиоваскуларните болести (КВБ) се убиец број еден во светот. Комбинирани, состојби кои влијаат на срцето или крвните садови - како што се срцев удар, мозочен удар и срцева слабост - убиваат 20.5 милиони секоја година. Поголемиот дел од овие смртни случаи се случуваат во земји со низок и среден приход.

Сакаме да ја намалиме оваа бројка. И има надеж: 80% од предвремените смртни случаи од КВБ може да се спречат. Со мали промени во нашиот животен стил - што јадеме и пиеме, колку вежбаеме и како управуваме со стресот - можеме подобро да управуваме со здравјето на срцето и да ги победиме КВБ.



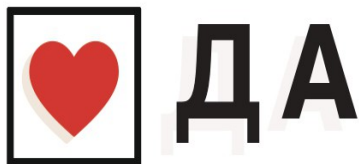
Светската федерација за срце (WHF) е чадор организација која ја претставува глобалната кардиоваскуларна заедница, обединувајќи повеќе од 200 пациенти, научни институции и граѓански организации. Заедно со своите членови, таа влијае на политики, споделува знаење и инспирира промени во однесувањето за да се постигне здравје на срцето за секој.



КОРИСТЕТЕ ♥ ЗА

АКЦИЈА

ОВАА ГОДИНА НА СВЕТСКИОТ ДЕН НА СРЦЕТО



ШТО? Светскиот ден на срцето е потсетник за сите широм светот да се грижат за нивните срца.

Овогодешната кампања се фокусира на мотивирање на секоја земја да има национален акционен план за кардиоваскуларни болести.

ЗОШТО? Знаеме дека премногу земји не ставаат приоритет на здравјето на срцето.

Националните политики за кардиоваскуларни болести често недостасуваат, недоволни се, или едноставно не постојат.

КОЈ? Ние ги поддржуваме поединците да ги поттикнат нивните лидери сериозно да го сфатат кардиоваскуларното здравје преку обезбедување на глобална платформа за акција.

КАКО? Ке испратиме моќна порака до лидерите широм светот повикувајќи ги сите да ја потпишат првата глобална петиција со приоритет на здравјето на срцето.



Одбележувањето на Светскиот ден на срцето - 29 септември претставува глобална, повеќејазична прослава.

Се протега на шест континенти, нашите стотици членки на Федерацијата (WHF), безброј училишта, универзитети, спортски клубови и енергична кардиолошка заедница го прават Светскиот ден на срцето навистина глобална прослава.

Посетете го worldheartday.org и следете не на социјалните мрежи за да дознаете како можете да се вклучите - ќе додадеме многу ресурси, совети и информации во периодот до 29 септември.

Следете не на:

f Facebook @worldheart
@ Instagram @worldheartfederation
Tik Tok @worldheartfederation
X @worldheartfed
in LinkedIn @worldheartfederation
#UseHeart
#WorldHeartDay
#HeartYes

Во партнерство со:



WORLDHEARTDAY.ORG

Преведено од:



Институт за јавно здравје
на Република Северна
Македонија



WORLD
HEART
DAY 29 SEP