

## MŪSŲ TIKSLAS – SUSTABDYTI DIDŽIAUSIĄ PASAULIO ŽUDIKA

Širdies ir kraujagyslių ligos (ŠKL) yra pasaulio žmonių žudikas Nr. 1! Dėl širdies ir kraujagyslių ligų, tokių kaip miokardo infarktas, insultas ir širdies nepakankamumas, pasaulyje kasmet miršta 20,5 milijonų žmonių.

Mes norime šį skaičių gerokai sumažinti. Yra vilties: 80 % ankstyvų mirčių nuo ŠKL galima išvengti. Maži mūsų gyvenimo būdo pokyčiai – dieta, fizinis aktyvumas, streso valdymas, gali pagerinti mūsų širdžių būklę ir padėti įveikti ŠKL.

## ŠIAIS METAIS PER PASAULINĘ ŠIRDIES DIENĄ PAŽINK SAVO ŠIRDĮ

Pasaulinė širdies diena primena, kad kiekvienas turime rūpintis savo širdimi. Šių metų kampanija atkreipia dėmesį į esminius širdies sveikatos gerinimo žingsnius, iš kurių pirmasis – savo širdies pažinimas.

### MES MYLIME IR SAUGOME TAI, KĄ PAŽĪSTAME

Regionuose, kur gyventojų žinios apie širdies sveikatą nėra išsamios, o sveikatos politika – nepakankama, mes siekiame suteikti žmonėms galimybę patiems pasirūpinti savo gerove.

### KAI ŽINOME DAUGIAU, RŪPINAMĖS GERIAU



Pasaulinė širdies federacija (angl. World Heart Federation – WHF) yra skėtinė organizacija, atstovaujanti pasaulinei širdies ir kraujagyslių ligų bendruomenei bei vienijanti daugiau nei 200 pacientų, mokslinių ir kitų visuomenės grupių. Kartu su savo nariais WHF daro įtaką sveikatos politikai, skleidžia žinių apie širdies ir kraujagyslių sistemos ligas bei skatina keisti gyvenimo būdą, kad būtų užtikrinta tinkama širdies sveikata visiems.



Pasaulinė širdies diena, kurią švenčiame rugsėjo 29-ąją, yra globali, daugiakalbė šventė.

Šėsiuose žemynuose šimtai Pasaulio širdies federacijos narių organizacijų, mokyklų, universitetų, sporto klubų ir gyvybingų kardiologijos bendruomenių paverčia Pasaulinę širdies dieną tikra švente.

Apsilankykite [www.heart.lt](http://www.heart.lt) ir sekite mus socialiniuose tinkluose.

### SEKITE MUS

f Facebook  
@Lietuvos Širdies Asociacija

[www.heart.lt](http://www.heart.lt)

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)



### Bendradarbiaujant su:









# PAŽINK SAVO ŠIRDĮ



PASAULINĖ  
ŠIRDIES  
DIENA RUGSĖJO 29



## DĒL SVEIKAI MAITINKITĒS






-  Nevartokite cukrumi saldintų vaisvandenių bei vaisių sulčių – geriau rinkitės vandenį ar nesaldintas sultis.
-  Keiskite saldžias, cukraus pagrindu pagamintas vaišes šviežiais vaisiais.
-  Suvalgykite bent 5 porcijas (viena porcija atitinka pilną saują) vaisių ir daržovių per dieną – pastarieji gali būti švieži, šaldyti, konservuoti ar džiovinti.
-  Ribokite alkoholį arba visai jo atsisakykite.
-  Ribokite perdirbtus ir fasuotus produktus, kurie turi daug druskos, cukraus ir riebalų.
-  Širdžiai sveikos dietos receptų ieškokite internete arba sveiko maisto programėlėse.

## Ar žinojote?

Aukšta kraujo gliukozės koncentracija (kraujo cukrus) gali rodyti, jog sergate cukriniu diabetu. Širdies ir kraujagyslių ligos sąlygoja didžiąją dalį cukriniu diabetu sergančių žmonių mirčių, todėl, jei liga laiku nediagnozuojama ir negydoma, gali padidėti širdies ir kraujagyslių ligų bei insulto rizika.



## DĒL TAPKITE AKTYVESNI







-  Jūsų tikslas yra bent 5 dienas per savaitę bent po 30 minučių atlikti vidutinio intensyvumo treniruotę.
-  Arba bent 75 minutes per savaitę atlikti didelio intensyvumo treniruotes.
-  Žaidimai, vaikščiojimas, namų ruoša, šokis – viskas skaičiuojasi!
-  Būkite aktyvesni kiekvieną dieną – lipkite laiptais, eikite pėsčiomis arba važiuokite dviračiu vietoje kelionės automobiliu.
-  Atsisiųskite fizinio aktyvumo sekimo programėlę ar naudokite žingsniamatį, kad pamatytumėte savo progresą.

## Ar žinojote?

Aukštas kraujo spaudimas yra vienas pagrindinių širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnių. Jis dar vadinamas tyliuoju žudiku, nes paprastai neturi perspėjančių požymių ar simptomų ir dauguma žmonių nežino, kad turi padidintą kraujo spaudimą.



## DĒL ATISISAKYKITE TABAKO GAMINIŲ

-  Tai – geriausias dalykas, kurį galite padaryti norėdami pagerinti savo širdies sveikatą.
-  Metus rūkyti, po 2 metų širdies ir kraujagyslių ligų rizika reikšmingai sumažėja.
-  Metus rūkyti, po 15 metų širdies ir kraujagyslių ligų rizika yra tapati tabako nevartojančio žmogaus rizikai.
-  Pasyvus rūkymas taip pat skatina vystytis širdies ir kraujagyslių ligoms, nors pats jūs ir nerūkote.
-  Mesdami rūkyti jūs pagerinate ne tik savo, bet ir aplinkinių žmonių sveikatą.
-  Jei jums sunku mesti rūkyti, ieškokite profesionalios pagalbos.

## Ar žinojote?

Cholesterolio padidėjimas yra siejamas su maždaug 4 milijonais mirčių per metus, todėl rekomenduojama kreiptis į gydytoją, kad būtų atlikti cholesterolio kiekio kraujyje tyrimai; taip pat svarbu kūno svoris bei kūno masės indeksas. Atlikęs tyrimus gydytojas patars kaip sumažinti jūsų širdies ir kraujagyslių ligų riziką bei pagerinti jūsų širdies sveikatą.