

Medicii specialiști vor promova printre populație informații relevante privind prevenirea BCV și AVC, precum:

Făcând doar câteva mici schimbări în viața noastră putem trăi o viață mai bună, mai lungă și mai sănătoasă.

Ziua Mondială a Inimii este o ocazie să faci o promisiune ... o promisiune de a găti și de a mânca mai sănătos, de a face mai multe exerciții fizice și de a încuraja copiii să fie mai activi, să spună nu fumatului și să îi ajutați pe cei dragi să se oprească de fumat.

O promisiune simplă pentru inima mea, pentru inima ta, pentru toate inimile noastre:

- Nu consumați băuturile dulci și sucurile de fructe - alegeți în schimb apă sau sucuri neîndulcite.
- Schimbați fructele dulci, zaharoase pe fructe proaspete ca o alternativă sănătoasă.
- Încercați să mâncați câte 5 porții de fructe și legume pe zi - ele pot fi proaspete, înghețate, conservate sau uscate.
- Reduceți consumul de alcool.
- Încercați să limitați produsele alimentare procesate și preambalate care sunt adesea bogate în sare, zahăr și grăsimi.
- Susțineți școlile care promovează sănătatea.

Promite să devii mai activ

- Faceți cel puțin 30 de minute de activitate fizică, de intensitate moderată, de 5 ori pe săptămână.
- Faceți activitate fizică viguroasă de cel puțin 75 de minute pe parcursul săptămânii.
- Jocul, mersul pe jos, lucrul în casă, dansul - toate contează!
- Fiți mai activi în fiecare zi – urcați scările, mergeți pe jos sau cu bicicleta, în loc să conduceți.
- Faceți exerciții cu prietenii și familia - veți fi mai motivați și mai distractivi!

Promite să spui nu fumatului

- Este cel mai bun lucru pe care îl faci pentru a-ți îmbunătăți sănătatea inimii.
- În termen de 2 ani de la renunțare, riscul de boală cardiacă coronariană este redus substanțial.
- În decurs de 15 ani, riscul de BCV revine la cel al unui nefumător.
- Expunerea la fumatul pasiv este, de asemenea, o cauză a bolilor de inimă la nefumători.
- Deci, renunțând (sau neîncepând, în primul rând) - nu numai că îți vei îmbunătăți sănătatea proprie, dar și pe cea a celor din jur.
- Dacă aveți probleme cu abandonul fumatului, cereți sfatul unui profesionist, care furnizează servicii de consiliere la acest subiect ce ține de viciul fumatului.