

**29. september 2020**

**Svetový deň srdca**

|  |
| --- |
| * **pripadá vždy na 29. september,** * **ochorenia srdca a ciev patria v celosvetovom meradle k najzávažnejším príčinám pracovnej neschopnosti, a sú aj jednou z najčastejších príčin hospitalizácie,** * **ochorenia srdca a ciev postihujú čoraz mladšie ročníky,** * **medzi hlavné rizikové faktory rozvoja srdcovo-cievnych ochorení patrí sedavý spôsob života, málo fyzickej aktivity, stres, fajčenie, alkohol, vysoká hladina cholesterolu, vysoký krvný tlak, nezdravý spôsob stravovania, nadváha a obezita.** * **srdcovocievne ochorenia podľa SZO sú:** * **infarkt myokardu** * **ischemická choroba srdca – ochorenie koronárnych tepien, ktoré vyživujú srdce** * **hypertenzia – vysoký krvný tlak** * **mozgovo-cievne ochorenia – ochorenia krvných ciev zásobujúcich mozog** * **ochorenia ciev nôh a rúk** * **reumatická choroba srdca – poškodenie srdca v dôsledku reumatickej horúčky spôsobenej streptokokovými baktériami** * **vrodené srdcové chyby** * **pľúcna embólia – do pľúc sa dostane krvná zrazenina** * **poruchy srdcového rytmu** |

* **srdcové ochorenia ohrozujú čoraz viac ľudí**
* **ich nebezpečenstvo spočíva najmä v tom, že príznaky nemusia byť jasne viditeľné**
* **dôležité je dodržať niekoľko zásad v starostlivosti o srdce, a tým znížiť riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení:**

1. **Koniec so zlozvykmi**



* **nadmerná konzumácia alkoholu,**
* **fajčenie – zvyšuje riziko ochorenia srdca, riziko infarktu, zvyšuje krvný tlak; už rok po skončení fajčenia sa riziko infarktu zníži o polovicu ,**
* **málo pohybu,**
* **stres,**

1. **Nadmerný príjem soli**



* **dospelý človek by mal skonzumovať maximálne 5 g soli denne, u detí je táto dávka 3 g za deň,**
* **zvýšený príjem soli vedie k zvyšovaniu krvného tlaku a k ohrozeniu srdca,**
* **srdcu prospieva soľ obohatená o draslík, ktorý prispieva k udržaniu normálneho krvného tlaku a k správnemu fungovaniu svalov a nervového systému,**

1. **Zmeňte jedálny lístok**

* **menej vyprážaných, pečených a grilovaných jedál,**
* **uprednostniť tepelnú prípravu pokrmov dusením,**
* **pokúsiť sa obmedziť jedlá s vysokým obsahom tukov,**
* **dať prednosť čerstvému ovociu a zelenine,**
* **uprednostniť celozrnné pečivo,**
* **na dochucovanie pokrmov používajte namiesto zmesí korenia radšej čerstvé bylinky,**

1. **Doprajte si dostatok vitamínov a minerálov**

* **pravidelne dopĺňať vitamíny a minerálne látky,**
* **dôležité sú horčík (banány, datle, maliny, sója, špenát), B-komplex (kvasnice, strukoviny) či vitamíny C a E (vitamín C najlepšie doplníte zo šípok, vitamín E nájdete v pšeničných klíčkoch alebo ľanových, slnečnicových a sezamových semienkach),**



1. **Myslite na ryby**

* **najmenej jeden krát týždenne by sa mali v jedálničku objaviť ryby**

1. **Zdravý pohyb**

* **pravidelná fyzická aktivita je užitočná pre srdce aj myseľ človeka, pomáha pri prevencii a liečbe srdcových ochorení, mozgovej príhody, diabetu, obezity aj osteoporózy, pomáha udržať pod kontrolou tlak krvi či vysokú hladinu cholesterolu,**
* **vhodné na predchádzanie kardiovaskulárnym ochoreniam sú rýchla chôdza, turistika, bicyklovanie, plávanie, korčuľovanie na kolieskových korčuliach.**

**Do svojho zdravia musí investovať každý sám.**

**Vynaložené úsilie sa nám v budúcnosti vráti.**

**Musíme byť presvedčení, že zmenu naozaj chceme,**

**a že so svojimi najbližšími chceme byť čo najdlhšie v plnom zdraví.**

