



## Svetovni dan srca 2017

“Skupaj za moč srca”

**Geslo, ki je izbrano za svetovni dan srca v letu 2017 je »Skupaj za moč srca«. Kot vsako leto nas vabi, da na različne načine usmerjamo svoje življenje po poti zdravja do močnega in zdravega srca, ki bo v zahvalo kolikor je mogoče dolgo črpalo kri po naših žilah in skrbelo za naše življenje.**

Svetovni dan srca je največja svetovna kampanja za osveščanje o boleznih srca in ožilja ter možganski kapi, saj se s različnimi prireditvami in medijsko izpostavljenostjo približa več kot dvema milijardama ljudi v 120 državah po svetu.

Svetovni dan srca bomo letos obeležili že osemnajstič. Svetovna zveza za srce (WHF, World Heart Federation) je pripravila pobudo, tematiko, geslo in gradivo za letošnji svetovni dan srca. Skupaj si prizadevamo, da se do leta 2025 za vsaj 25% zmanjša prezgodnja umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni. Po svetu vsako leto zaradi teh bolezni umre 17.5 milijona ljudi, do leta 2030 pa naj bi se to število povečalo na 23 milijonov.

Bolj se moramo zavedati dejstva, da lahko preprečimo večino prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in ožilja, če se bomo izognili glavnim dejavnikom tveganja za njihov nastanek: kajenju, nezdravemu načinu prehranjevanja, telesni nedejavnosti, škodljivemu uživanju alkohola. **»Skupaj za moč srca« je letošnje geslo. Na svetovni dan srca si zaupajmo, kako skrbimo za zdravje srca in navdihnimo še druge. Potrebni je le nekaj preprostih sprememb in naše srce bo ostalo močno in zdravo.** To so spremembe v vsakdanjem življenju: zdrav način prehranjevanja, redna in zadostna telesna dejavnost, skrb za sprostitev, izogibanje stresu, kajenju in škodljivemu pitju alkohola ter preverjanje zdravstvenega stanja, ki dovolj zgodaj pokaže velikost tveganja za nastanek srčno žilne bolezni (krvni tlak, holesterol, sladkor v krvi, Indeks Telesne Mase, idr.). Tudi tisti, ki že imajo srčno-žilno bolezen lahko na ta način občutno

izboljšajo kakovost svojega življenja. Okrepimo svoje srce, prebudimo svoje srce, imejmo radi svoje srce.

Promocija skrbi za zdravje, zdravega načina življenja, bo letošnje vodilo aktivnosti ob svetovnem dnevu srca. Kako bomo ohranili zdravo in dolgo življenje, pa bomo v okviru naših prireditev po Sloveniji sporočali slovenski javnosti – družinam, državnim in lokalnim oblastem, podjetjem, šolam, vrtcem, zdravstvenim ustanovam in drugim. Pridružite se aktivnostim Društva Za srce po Sloveniji – to bodo predavanja, pohodi, druženja, meritve dejavnikov tveganja (krvni tlak, holesterol, sladkor v krvi, idr.), sporočila v medijih in še marsikaj – aktivnosti bodo napisane na spletni strani društva [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si).

Svetovni dan srca 2017 je priložnost, ki je ne smemo zamuditi. Pričnimo že danes bolje skrbeti za zdravje svojega srca.