

Светски дан срца обележава се 29. септембра, али је у Медвеђи, обележен дан раније због пијачног дана када се окупи највећи број људи. Ове године Светски дан срца обележава се под слоганом „ОБЕЋАВАМ ДА... за моје срце, за твоје срце, за сва наша срца”.

Тим поводом је на тргу у центру Медвеђе, Дом здравља спровео акцију мерења притиска грађанима, а на локалном радију о овој теми говорио је и председник општине Медвеђа, иначе кардиолог по струци, др Небојша Арсић.

“Сваке године у свету од кардиоваскуларних болести (КВБ) умре око 17.5 милиона људи, а процењује се да ће до 2030. године тај број порастати на 23 милиона. Најважније је да људи схвате да са срцем нема поправног. Мале промене у животном стилу могу утицати на здравље нашег срца! Зато је овај Светски дан шанса да обећате..да ћете да кувате и једете здравије, да ћете више да вежбате и да охрабрите вашу децу да буду више активна, да ћете рећи НЕ цигаретама и да ћете помоћи вашим вољеним да престану да пуше.” Арсић је такође препоручио свима да срце користе као симбол за љубав, да га што више користе за љубав према својој деци, ближњима, партнерима, према природи, према Медвеђи, и једни према другима...

Једноставно обећајте ... за МОЈЕ СРЦЕ, за ТВОЈЕ СРЦЕ, за СВА НАША СРЦА:

-

да ћете јести здраво и пити умерено

-

да ћете смањити унос заслађених пића и воћних сокова- замените их водом или незаслађеним соковима

-

да ћете заменити слаткише за свеже воће. Покушајте да једете 5 порција воћа и поврћа дневно било свеже, смрзнуто, сушено или конзервирано (нека једна порција буде количински око једне шаке намирница).

-

Количина алкохола коју пијете нека буде у границама препорука вашег лекара

-

Покушајте да избегавате обрађену и већ запаковану храну, она је обично пуна соли, шећера и масти.

-

Направите свој здрави ручак код куће који ћете понети у школу или на посао.

-

Обећајте да ћете повећати физичку активност. Циљ нека вам буде најмање 30 минута умерене физичке активности 5 пута недељно или бар 75 минута збирно за седам дана енергичних /интензивних активности. Плес, ходање, кућни послови – све се рачуна!

-

Будите више активни свакога дана – идите пешке уместо лифтом, ходајте или возите бицикл уместо кола.

-

Вежбајте са друштвом или породицом – бићете више мотивисани а и забавније је!

-

Обећајте да ћете престати са пушењем. Престанак пушења је најбоља ствар којом побољшавате здравље вашег срца. Након две године од престанка пушења ризик од коронарне болести је значајно смањен. Након 15 година од престанка пушења ризик од КВБ се изједначава са ризиком код непушача. Изложеност дуванском диму (пасивно пушење) представља такође ризик за оболевање од болести срца и крвних судова. Са

престанком пушења (или са незапочињањем) не само да ћете да побољшате ваше здравље него и здравље људи око вас. Уколико имате проблем у вези са престанком пушења потражите професионалну помоћ.

