

SZÍV VILÁGNAPJA

2020



HAT LÉPÉS SZÍVÜNK EGÉSZSÉGÉÉRT

Ne dohányozzon! A dohányzás elhagyását követően már egy év elteltével a felére csökken a szív-érrendszeri betegségek kockázata!



Győződjön meg arról, hogy tápláléka alacsony zsírtartalmú és koleszterinben szegény! A megemelkedett koleszterin előbb-utóbb lerakódik az erek falában és érszűkületet okoz. Ne felejtse el koleszterinszintjét ellenőriztetni legalább ötévente!



Tartsa meg ideális testsúlyát! A felesleges kilók megsokszorozzák a szívbetegség és az agyvérzés kockázatát. Túlsúlyosaknál nagyobb a magas vérnyomás- és cukorbetegség kialakulásának veszélye.



Rendszeresen ellenőrizze vérnyomását! Magas vérnyomásnak a folyamatosan fennálló 140/90 Hgmm feletti vérnyomásértékeket nevezzük, mely a szívet keményebb munkára készíti, illetve az érrendszer súlyos károsodását idézi elő.



Rendszeresen látogassa kezelőorvosát! Ha Ön cukorbeteg vagy más egészségügyi problémája van, akkor pontosan kövesse orvosa tanácsait, előírásait, hogy csökkentse a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát!



Mozogjon többet, legyen aktív fizikailag! Napi 30-60 perc mozgás már elegendő ahhoz, hogy a mozgásszegénységet, mint kockázati tényezőt kiiktassuk az életünkéből.

