

Твоите резултати

Пополни ја следнава табела заедно со твојот лекар во текот на наредниот кардиолошки преглед. Табелата можеш да ја користиш за да ја следиш својата здравствена состојба.

Резултати од анализите и прегледите

Датум	прв преглед	втор преглед	трет преглед	Нормални/референтни вредности
Тежина				
Висина				
Индекс на телесна маса (body mass index - BMI)				
Сооднос половина/колкови				
Крвен притисок - систолен (mm Hg) - дијастолен (mm Hg)				
Пулс				
Вкупен холестерол - ХДЛ холестерол - ЛДЛ холестерол - триглицериди				
Шеќер во крв				
Пушење (да/не)				
Дневен внес на овошје/зеленчук				
Времетраење на физичка активност во текот на неделата (часови)				

Преземи го следниот чекор – посети го својот лекар заради контрола на работата на срцето и Дознај го твојот ризик!

За Светскиот ден на срцето

Срцевите заболувања и мозочниот удар се најчестите убијци кои им го одземаат животот на повеќе од 17,5 милиони луѓе секоја година. Затоа се одбележува Светскиот ден на срцето, со цел да се зголеми свеста за ризиците од срцеви заболувања и мозочен удар, но и заради промоција на превентивните мерки.

Светскиот ден на срцето 2008 ќе се одржи во недела на 28 септември, на тема Дознај го твојот ризик! Активностите се поттикнати од членовите на Светската срцева федерација и нивните партнери, кои ќе земат учество во јавни дебати, научни форуми, изложби, концерти, спортски настани, трки и многу други случувања. За повеќе информации посетете ја веб-страницата www.worldheartday.com.



**WORLD HEART
FEDERATION®**

За Светската срцева федерација

Светската срцева федерација е оформена и посветена на давање помош на вкупното население за обезбедување подолг и подобар живот преку превенција и контрола на срцевите заболувања и мозочниот удар, а е ставен посебен акцент на ниско и средноразвиените држави во светот. Се состои од 195 членки - кардиолошки здруженија и срцеви фондации од повеќе од 100 држави во светот од регионите на Азија, Пацификот, Европа, Америка и Африка.

Посетете ги веб страните: www.worldheartday.com или www.worldheart.org;

Јавете се на +41 22 807 0320 или пишете ни на адресата: World Heart Federation, 7 Rue Des Battoirs, CP 155, 1211 Geneva 4, Switzerland.

Локално поддржано од:

Министерство за здравство на Република Македонија
ЈЗУ Републички завод за здравствена заштита - Скопје
Клиника за кардиологија - Скопје
Bayer HealthCare, Bayer Schering Pharma

Глобално поддржано од:



СВЕТСКИ

ДЕН НА СРЦЕТО

28 септември 2008



Дали знаете колкав е Вашиот ризик?

Коспонзорано од:



A HEART FOR LIFE



Срцевите заболувања и мозочниот удар се најчестите убијци во светот. Тие се причина за 17,5 милиони смртни случаи секоја година. Многумина од нас не се свесни дека начинот на животот и наследните фактори го зголемуваат ризикот за појава на некои од овие заболувања. На некои од дополнителните фактори на ризик можеме да влијаеме - како на пример, на високиот крвен притисок, холестеролот и пушењето; додека пак другите не можеме да ги контролираме, како што се на пр. полот и фамилијарната историја на болести.

Доколку имате кој било од наведените фактори на ризик, или имате комбинација на неколку од нив, Вие сте поподложни за појава на срцево заболување и мозочен удар. Затоа Светскиот ден на срцето 2008 се фокусира на препознавање на вашиот севкупен ризик и преземање мерки за нивна контрола.

"Дознај го твојот ризик" и имај срце за долг живот!

Дознај го твојот ризик!

Фактори на ризик за срцеви заболувања и мозочен удар

Фактори на кои можеме да влијаеме

- **Висок крвен притисок** - ризик фактор број еден за појава на мозочен удар и главен фактор за речиси половина од сите срцеви заболувања.
- **Висока вредност на холестерол во крвта** - предизвикувач на речиси една третина од сите срцеви заболувања и мозочни удари во светот. Постојат добар (HDL) и лош (LDL) холестерол. Високите вредности на триглицеридите, друг вид маснотии во Вашиот крвен систем, исто така се поврзани со срцевите заболувања.
- **Висока вредност на шеќер во крвта** - дијабетичарите имаат два пати повисок ризик отколку оние кои не се дијабетичари и кои имаат срцево заболување или преживеале мозочен удар.
- **Пушење** - пушачите имаат два пати повисок ризик за разлика од непушачите.
- **Дебелина** - го зголемува ризикот за појава на висок крвен притисок, шеќерна болест и појава на крти или затнати артерии. BMI, соодносот меѓу телесната тежина и висина е поврзан со зголемен ризик. Таложението на абдоминални маснотии е друг показател на ризик и може да се одредува преку мерење на обемот на половината или соодносот меѓу половината и колковите.
- **Физичка неактивност** - го зголемува ризикот за развој на срцево заболување за 150%.
- **Исхрана** - користењето премногу сол во исхраната доведува до појава на висок крвен притисок, премногу маснотии во крвта се причина за затнување на артериите; внесот на премали количества овошје и зеленчук предизвикува речиси 20% од срцевите заболувања и мозочни удари во светот.

Фактори на кои не можеме да влијаеме

- **Возраст** - акумулацијата и развојот на факторите на ризик води до зголемено ниво на ризик за повозрасните групи, двојно зголемувајќи го ризикот по 55. година од животот за секои 10 години.
- **Фамилијарна историја на болести** - доколку родителите, браќата или сестрите имале коронарна срцева болест или мозочен удар пред 55. година од животот (мажи) или 65. година од животот (жени), Вашиот ризик за појава на овие болести е зголемен.
- **Пол** - мажите имаат поголем ризик за појава на срцево заболување од жените пред менопауза. Но по менопаузата, ризикот на жените е сличен со оној на мажите. Ризикот од мозочен удар е истоветен и кај мажите и кај жените



Високиот крвен притисок: тивок убиец!

Нема видливи симптоми, но може да предизвика значително оштетување на срцето и артериите и да го зголеми ризикот за појава на срцево заболување и мозочен удар. Луѓето со покачен крвен притисок имаат три пати повисок ризик отколку луѓето со нормален крвен притисок. Единствен начин да дознаете дали имате висок крвен притисок е да го измерите при лекарски преглед. Доколку имате висок крвен притисок неопходно е редовно да го мерите за да се утврдат дневните промени на крвниот притисок.

Добри вести се дека крвниот притисок можете да го намалите со промена на начинот на живот, како на пр. да не внесувате премногу сол во организмот, да ја зголемите физичката активност и/или да употребувате лекачества доколку е неопходно.

Намалете го Вашиот ризик!

- **Јадете повеќе овошје и зеленчук** - јадете овошје и зеленчук најмалку пет пати во текот на денот.
- **Бидете активни** - дури и 30-минутна интензивна активност во текот на денот може да го намали крвниот притисок.
- **Употребувајте помали количества сол и избегнувајте преработена храна** - обидете се да го намалите количеството на внесена сол до пет грама дневно (околу една мала лажичка).
- **Престанете да пушите** - ризикот за појава на коронарна срцева болест ќе биде двојно намален во текот на една година и ќе се врати на нормалните вредности за 15 години.
- **Одржувајте здрава телесна тежина** - губењето килограми, особено ако е придружено со намалено внесување сол, води кон снижување на крвниот притисок.