

ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ (ŠKL) ĮTAKA JAUČIAMA NUOLAT IR VISUR.

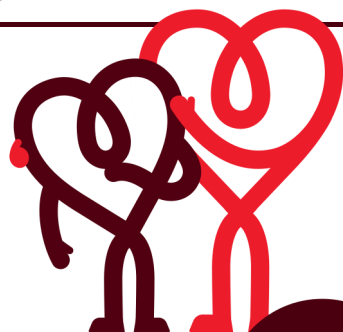
Širdies ligos – pagrindinė mirties priežastis pasaulyje.

Per paskutinį dešimtmetį mirčių nuo ŠKL skaičius beveik padvigubėjo.

NEPRALEISK NEI DŪŽIO!

80 % ŠKL IR INSULTO ATVEJŲ YRA IŠVENGIAMI.

Daugybė žmonių nežino, kad turi širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnių, nors jiems galima taikyti gydymą.



Apsilankykite mūsų svetainėje:
Prisijunkite prie judėjimo ir
prisidėkite prie teigiamų pokyčių.



MŪSŲ MISIJA – PASAULINIAI POKYČIAI.

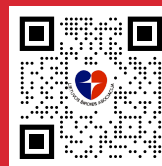
Širdies ligų galima išvengti, jei pasirūpinama laiku. Vyriausybės turi užtikrinti visų piliečių prevencines programas bei gydymą.

ŠIUO METU TIK 1 IŠ 5 ŽMONIŲ, TURINČIŲ
AUKŠTĄ KRAUJOSPŪDĮ, GAUNA
REIKALINGĄ GYDYMĄ.

Tačiau jei šį skaičių padidintume iki 1 iš 2, galėtume išgelbėti 130 milijonų gyvybių.

Jūsų palaikymas – svarbus.
Pasirašykite petiją ir paraginkite
pasaulio vyriausybes padėti
daugiau žmonių gauti gydymą.

VEIKITE DABAR – GELBĖKITE
GYVYBES.



@worldheartfederation
@Lietuvos Širdies Asociacija
@worldheartfed

#NepraleiskNeiDūžio
#Pasaulinėširdies
diena



WORLD
HEART
DAY 29 SEP



1 iš 5 ankstyvų mirčių yra sukeltos širdies ir kraujagyslių ligų.

NEPRALEISK NEI DŪŽIO!

VEIK DABAR. TAI
GALI IŠGELBĖTI
TAVO GYVYBĘ!



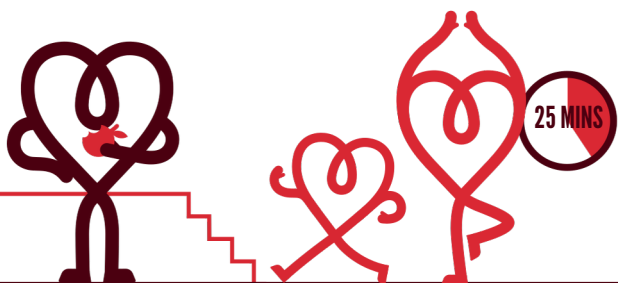
KIEKVIENAS DŪŽIS YRA SVARBUS: MAŽI POKYČIAI - REIKŠMINGI.

1 iš 5 žmonių mirs nuo ankstyvos širdies ligos. Tačiau dažniausiai jos galima išvengti.

30 min. fizinės veiklos kasdien gali padėti 4 iš 5 žmonių, sergančių širdies ir kraujagyslių ligomis, tačiau kas 3 suaugęs juda nepakankamai.

Šią Pasaulinę širdies dieną kviečiame visus „Išlaikyti ritmą“ – nuosekliai rūpintis savo širdies sveikata, pradedant nuo mažų žingsnių.

- 01 Rinkitės laiptus vietoje lifto:**
Laikui bėgant net maži pokyčiai gali daug pakeisti.
- 02 Praktikuokite sąmoningą kvėpavimą:**
Sąmoningas kvėpavimas vos kelias minutes per dieną gali gerokai sumažinti stresą.
- 03 Rūpinkitės savo mityba:**
Rinkitės subalansuotus patiekalus su gausiu kiekiu vaisių ir daržovių.
- 04 Apsilankykite pas gydytoją:**
Reguliarios sveikatos patikros gali padėti anksti nustatyti ligas.
- 05 Judėkite bent 25 minutes kasdien šį rugsėjį:**
Minėkite 25-ąsias Pasaulinės širdies dienos metines ir dalinkitės savo progresu su grotąžyme #NepraleiskNeiDūžio.



VEIKDAMAS DABAR GALI IŠGELBĖTI SAVO GYVYBĘ.

Milijonai žmonių gyvena nežinodami, kad turi širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnių – dažnai jie nustatomi per vėlai. Kraujo spaudimo matavimas ir kiti paprasti tyrimai gali tai pakeisti.

KLAUSYKITĖS SAVO KŪNO

Neignoraukite įspėjamųjų simptomų – dusulio, krūtinės skausmo ar nuolatinio nuovargio.

ŽINOKITE NORMAS

Pasiteiraukite savo gydytojo apie kraujospūdžio ir cholesterolio normas.

TURĖKITE RUTINĄ

Įtraukite sveikatos patikrą į savo kasmetinių darbų sąrašą.

DALINKITĖS INFORMACIJA

Paskatinkite savo šeimą, draugus ir kolegas taip pat pasitikrinti.

