Światowy Dzień Serca

29 września, już po raz 12 obchodzony będzie Światowy Dzień Serca. Jest to przedsięwzięcie o randze międzynarodowej, inspirowane przez Światową Federację Serca z udziałem Światowej Organizacji Zdrowia, UNESCO oraz UNICEF. To prestiżowe wydarzenie, ma na celu zwiększenie świadomości społecznej, dotyczącej chorób serca oraz promocję zdrowego stylu życia.

„Jeden Świat, Jeden Dom, Jedno Serce. Profilaktyka chorób układu krążenia u kobiet i dzieci” to hasło, pod jakim obchodzony jest tegoroczny Światowy Dzień Serca.

Teoretycznie większość z nas potrafi wymienić czynniki, które sprzyjają komplikacjom sercowo-zdrowotnym i w efekcie prowadzą do chorób układu krążenia jednak żyjąc w pośpiechu, świadomie bądź też nie, skazujemy się nadciśnienie, miażdżycę, otyłość oraz ogólne złe samopoczucie fizyczne i psychiczne. Odkładanie troski o serce na bliżej nieokreśloną przyszłość może w najmniej oczekiwanym momencie zaowocować zawałem serca, udarem mózgu czy nagłym zgonem. A przecież wprowadzenie do swojego życia systematyczności w kontrolowaniu stanu zdrowia oraz zwyczajna zmiana przyzwyczajeń to pierwszy krok ku temu, aby uniknąć wspomnianego czarnego scenariusza. Dieta bogata w warzywa i nienasycone kwasy tłuszczowe oraz pełnowartościowe białko, 30

minut umiarkowanej aktywności fizycznej dziennie, rezygnacja z alkoholu (jego nadużywania) i papierosów, ograniczenie spożywania słodyczy, prawidłowa higiena snu czy wypracowanie metod radzenia sobie ze stresem to absolutne minimum, aby zachować zdrowie jak najdłużej.

Światowy Dzień Serca to bardzo dobra okazja, aby zastanowić się nad tym, czy naprawdę chcemy przedwcześnie osierocić swoją (obecną i przyszłą) rodzinę, zamiast cieszyć się na emeryturze z czasu spędzonego z wnukami czy podróży.

Zespół Promocji Zdrowia