

Healthy heart choices for everyone, everywhere

29 September



f /worldheartday  
@worldheartfed  
#worldheartday



Πανεπιστήμιο Κύπρου  
Υπηρεσία Ανθρώπινου  
Δυναμικού

Τομέας Ασφάλειας & Υγείας  
Γραφείο Ασφάλειας,  
Υγείας & Περιβάλλοντος



One World,  
One Home,  
One Heart

## #world heart day

Η Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς καθιερώθηκε το 1999 και έκτοτε εορτάζεται στις 29 Σεπτεμβρίου κάθε χρόνο, από τη Διεθνή Ομοσπονδία Καρδιάς, με την υποστήριξη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.), με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού παγκοσμίως, για τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Η φετινή εκστρατεία επικεντρώνεται στη δημιουργία ενός υγιούς περιβάλλοντος για την καρδιά, εξασφαλίζοντας τη δυνατότητα σε κάθε άνθρωπο να κάνει υγιείς επιλογές για την καρδιά του, όπου και αν ζει, εργάζεται και ψυχαγωγείται.

## #healthy heart

Η καρδιά είναι η πιο ανθεκτική «αντλία», που χτυπά αδιάκοπα στο στέρνο και αποτελεί ζωτικό όργανο για την κυκλοφορία του αίματος. Παρόλα αυτά, ο σύγχρονος τρόπος διαβίωσης και διατροφής επιβαρύνουν το έργο της, καθιστώντας τα καρδιαγγειακά νοσήματα ως την πρώτη αιτία θανάτου παγκοσμίως.

Ως εκ τούτου, η επένδυση στην πρόληψη και η εξάλειψη των παραγόντων κινδύνου, στις καθημερινές συνήθειες, μπορούν να δημιουργήσουν ένα υγιές περιβάλλον για την καρδιά και αποτελούν ίσως την πιο βιώσιμη λύση για την επιδημία των καρδιαγγειακών νοσημάτων.



## Healthy heart choices for everyone, everywhere

### παράγοντες κινδύνου

**#χοληστερόλη** Τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων και άλλων λιπιδίων στο αίμα, ευθύνονται για το 1/3 του συνόλου των καρδιαγγειακών νοσημάτων, παγκοσμίως. Οι αθηρωματικές πλάκες που σχηματίζονται στο εσωτερικό των αγγείων, έχουν ως αποτέλεσμα την παρακώλυση της αιματικής ροής στην καρδιά και στον εγκέφαλο, αυξάνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος του μυοκαρδίου και εγκεφαλικού επεισοδίου.



Αποφυγή προσυσκευασμένων τροφίμων, τα οποία είναι συχνά υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη, λιπαρά και αλάτι.



Προσθήκη φρέσκων λαχανικών στα καθημερινά γεύματα και αντικατάσταση των γλυκών απολαύσεων με φρούτα.



Ετοιμασία υγιεινών γευμάτων και επιλογή υγιεινού τρόπου μαγειρέματος.

**#κάπνισμα** Το κάπνισμα επάγει τη νοσηρότητα της καρδιάς και των αγγείων μέσω πολλών μηχανισμών. Υπολογίζεται ότι το 29% των εμφραγμάτων στη Δυτική Ευρώπη και το 30% στην Κεντρική και Ανατολική Ευρώπη οφείλονται στο κάπνισμα.

**#σακχαρώδης διαβήτης** είναι ένας από τους παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη στεφανιαίας νόσου και αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου. Ο κίνδυνος των καρδιαγγειακών παθήσεων είναι δύο έως τρεις φορές υψηλότερος σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη και αυξάνεται όταν ο διαβήτης συνυπάρχει με υπέρταση.



**#άσκηση** Ο Π.Ο.Υ. στην παγκόσμια εκστρατεία για τη διατροφή, τη φυσική δραστηριότητα και την υγεία, τονίζει την αναγκαιότητα για καθημερινή σωματική άσκηση. Ιδιαίτερα ωφέλιμες, είναι οι ασκήσεις που περιλαμβάνουν αερόβια κίνηση, κάνοντας την καρδιά να χτυπά με περισσότερους από 120-130 σφυγμούς ανά λεπτό.

Είναι χαρακτηριστικό ότι, 150 λεπτά ήπιας φυσικής άσκησης ή 60 λεπτά έντονης φυσικής άσκησης εβδομαδιαίως, μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακής νόσου κατά 30%.