

Svetový deň srdca



29. 9. 2017



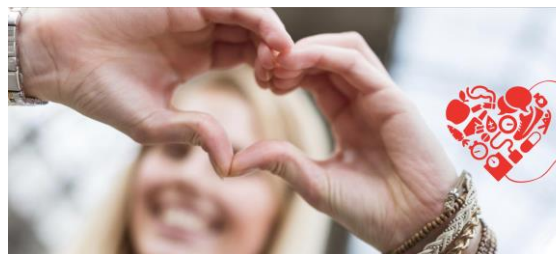
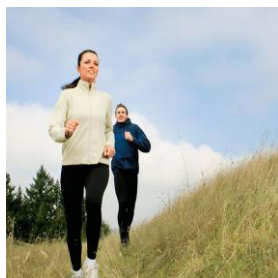
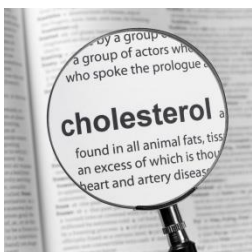
Kód zdravého života

Kardiovaskulárne ochorenia sú celosvetovo najčastejšou príčinou smrti. Každoročne sú zodpovedné za 17,3 milióna predčasných úmrtí vo svete. Predpokladá sa, že sa tento počet zvýši až na 23 miliónov do roku 2030. Pritom vo väčšine prípadov sa dá chorobám srdca predchádzať ovplyvňovaním rizikových faktorov. Preto je dôležité poznať hodnotu svojho tlaku, cholesterolu a glukózy. Hoci vysoký krvný tlak nebolí, je zákerný a môže viesť k radu zdravotných problémov a skončiť sa až infarkt, cievnou mozgovou príhodou či zlyhaním srdca.



Rizikové faktory, ktoré môžu viesť k ochoreniam srdca a mŕtvici :

- **zvýšený krvný tlak,**
- **zvýšené hladiny cholesterolu a glukózy,**
- **fajčenie,**
- **nedostatočný príjem ovocia a zeleniny,**
- **obezita.**



Vaše srdce je srdcom vášho zdravia. O svoje srdce sa musíme všetci starať.



***Vaše srdce posilňuje vaše telo.
To vám umožní milovať,
smiať sa a žiť svoj život
naplno.***