

## ΔΩΣΕ ΜΙΑ <❤> ΥΠΟΣΧΕΣΗ

Κάθε χρόνο, 17,5 εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν πρόωρα από καρδιαγγειακές παθήσεις (CVD), συμπεριλαμβανομένων οξέων εμφραγμάτων του μυοκαρδίου και εγκεφαλικών επεισοδίων. Μέχρι το 2030 ο αριθμός αυτός αναμένεται να ανέλθει στα 23 εκατομμύρια.

### Μπορούμε όμως να το αλλάξουμε!

Κάνοντας κάποιες μικρές αλλαγές στη ζωή μας, μπορούμε όλοι να ζούμε περισσότερο, και να είμαστε πιο υγιείς.

Η φετινή Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς είναι η ευκαιρία να κάνεις μια υπόσχεση... μια υπόσχεση για να μαγειρέψεις και να φας πιο υγιεινά, να κάνεις περισσότερη άσκηση και να ενθαρρύνεις τα παιδιά σου να είναι πιο ενεργά. Να πεις όχι στο κάπνισμα και να βοηθήσεις τους αγαπημένους σου να το σταματήσουν.

### Μια απλή υπόσχεση...

**για την καρδιά μου, για την καρδιά σου,  
για όλες τις καρδιές.**



## ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Η Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία (έτος ίδρυσης 1948) είναι η μεγαλύτερη ιατρική επιστημονική εταιρεία της χώρας, με πολύπλευρο επιστημονικό και κοινωνικό έργο.

Κάθε χρόνο, εκτός των μεγάλων επιστημονικών συνεδρίων που διοργανώνει για την επιμόρφωση των Ιατρών που σχετίζονται με την Καρδιαγγειακή Ιατρική και τη συμμετοχή της σε όλα τα μεγάλα διεθνή συνέδρια, πραγματοποιεί δεκάδες κοινωνικές δράσεις και καμπάνιες ενημέρωσης των πολιτών σε όλη την Ελλάδα για τη μείωση των Καρδιαγγειακών Παθήσεων και της θνησιμότητας.

Σε συνεργασία με την Πολιτεία, την Αυτοδιοίκηση και άλλους κοινωνικούς φορείς.

## ΕΠΕΙΔΗ ΚΑΘΕ ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΠΑΛΜΟΣ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ!



Για να αναδείξει την Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς στις 29 Σεπτεμβρίου, η **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ**, δημιούργησε το συγκεκριμένο φυλλάδιο και άλλο προωθητικό υλικό, το οποίο μοιράζεται σε όλη την Ελλάδα, μέσω δράσεων πρόληψης υγείας και των social media.

Μπορείτε να επισκέπτεστε την ηλεκτρονική διεύθυνση της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας [www.hcs.gr](http://www.hcs.gr) ή τη σελίδα μας στο Facebook για να ενημερωθείτε για τα Καρδιαγγειακά Νοσήματα.

[www.hcs.gr](http://www.hcs.gr)  
facebook: HCS (Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία)  
twitter: @HCSgr



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



[www.hcs.gr](http://www.hcs.gr)

## < ΥΠΟΣΧΕΣΟΥ >

ΝΑ ΓΥΜΝΑΣΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

### ΒΑΛΕ ΣΤΟΧΟ ΓΙΑ:

- <1> Τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα, 5 φορές την εβδομάδα
- <2> Για παιχνίδι, περπάτημα, οικιακή εργασία, χορό, ανέβασμα σκάλας, μόνος, με φίλους ή και την οικογένεια
- <3> Κατέβασε μια εφαρμογή άσκησης ή χρησιμοποίησε ένα βηματόμετρο για να παρακολουθείς την πρόδό σου

### ΥΠΟΣΧΕΣΟΥ

να μετρήσεις την πίεσή σου

Η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι ένας από τους κύριους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα. Ονομάζεται «σιωπηλός δολοφόνος», επειδή συνήθως δεν έχει προειδοποιητικά σημάδια ή συμπτώματα και πολλοί άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν ότι το έχουν. Επομένως μετρήσε την πίεσή σου και προφυλάξου!

## < ΥΠΟΣΧΕΣΟΥ >

ΝΑ ΕΛΕΓΞΕΙΣ ΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ ΣΟΥ

Η χοληστερόλη σχετίζεται με περίπου 4 εκατομμύρια θανάτους ετησίως. Επομένως είναι απαραίτητο να επισκεφτείς τον γιατρό για να κάνεις εξετάσεις χοληστερίνης, να μετρήσεις το βάρος σου και το δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ). Στη συνέχεια θα σε συμβουλευσει εξατομικευμένα, ώστε να αναλάβεις δράση, να προσέξεις τη διατροφή σου και να κάνεις θετικά βήματα για την υγεία της καρδιάς σου.

### ΥΠΟΣΧΕΣΟΥ

να προσέχεις το σάκχαρό σου

Με την αλλαγή του τρόπου ζωής, τον περιορισμό της λήψης θερμίδων και ιδιαίτερα των υδατανθράκων για τη μείωση των παραπάνω κιλών του σωματικού βάρους και με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας.

## < ΥΠΟΣΧΕΣΟΥ >

ΝΑ ΠΕΙΣ ΟΧΙ ΣΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- <1> Είναι ό,τι καλύτερο μπορείς να κάνεις για να βελτιώσεις την υγεία σου
- <2> Μέσα σε 2 χρόνια μετά την διακοπή του τσιγάρου, ο κίνδυνος στεφανιαίας νόσου μειώνεται σημαντικά
- <3> Μέσα σε 15 χρόνια ο κίνδυνος της καρδιαγγειακής νόσου απομακρύνεται σε καπνιστή που διάκοψε το κάπνισμα
- <4> Η έκθεση στο παθητικό κάπνισμα είναι αιτία καρδιακής νόσου σε μη καπνιστές
- <5> Η διακοπή του καπνίσματος όχι μόνο θα βελτιώσει την υγεία σου, αλλά και εκείνων που βρίσκονται γύρω σου
- <6> Εάν δεν μπορείς να το σταματήσεις, αναζήτησε επαγγελματικές συμβουλές από ειδικούς και εξατομικευμένη βοήθεια από ένα Ιατρείο Διακοπής Καπνίσματος.

Για την καρδιά μου,  
για την καρδιά σου,  
για όλες τις καρδιές.