



Светскиот ден на срцето 2024 година се одбележува со моќен повик: **„Користете го срцето за акција“.**



- Кардиоваскуларните болести (**КВБ**) се убиец број еден во светот, со над 18 милиони жртви.
- Поголемиот дел од овие смртни случаи се случуваат во земјите со низок и среден приход.
- Целта на сите нас е да се намали оваа бројка - многу надолу.
- **И има надеж:** 80% од предвремените смртни случаи од КВБ може да се спречат. Со мали промени во нашиот животен стил – што јадеме и пиеме, колку вежбаме и како управуваме со стресот – можеме подобро да управуваме со здравјето на срцето и да ги победиме КВБ.

### **Затоа порачуваме:**



Користете срце за да јадете добро-балансирана и здрава исхрана е клучна за здравјето на вашето срце;



Користете срце за да кажете не на тутунот-неговата употреба е ризик фактор број 1 за болести на срцето;



Користете срце за да бидете физички поактивни-пешачете, вежбајте, танцувајте...

Овогодинашната кампања е фокусирана на мотивирање на секоја земја за обезбедување на Национален акциски план за КВБ.

Изработил:

Д-р Даниела Чингоска

специјалист по Социјална медицина и јавно здравје