

## Светски ден на срцето



**WORLD  
HEART  
DAY 29 SEP**

Светскиот ден на срцето, 29 Септември е потсетник за сите ширум светот, да се грижат за своите срца. Овогодинашната кампања се фокусира на суштинскиот чекор, прво да ги запознаеме нашите срца. Кардиоваскуларните болести (КВБ) се убиец број еден во светот. Во комбинација, состојбите кои влијаат на срцето или крвните садови, како што се срцев удар, мозочен удар и срцева слабост, убиваат повеќе од 20,5 милиони луѓе ширум светот секоја година. Поголемиот дел од овие смртни случаи се случуваат во земјите со низок и среден приход. Целта е да се намали оваа бројка. Она што е важно е дека дури 80 % од предвремените смртни случаи од кардиоваскуларни болести, може да се спречат, а тоа може да се направи со промени во нашиот животен стил – да внимаваме што јадеме и пиеме, колку вежбаме и како управуваме со стресот. Со овие промени, можеме подобро да управуваме со здравјето на срцето. Светскиот ден на срцето се слави на 29 септември секоја година. Целта е да се привлече вниманието на луѓето кон срцевите заболувања и низата други поврзани со срцето здравствени проблеми. Денот се одбележува за да се промовираат различни превентивни чекори и промени во животниот стил и на тој начин да се избегнат какви било кардиоваскуларни болести. На светско ниво, во просек, повеќе од 17 милиони луѓе годишно умираат од болести поврзани со срцето. Ова е повеќе од луѓето кои умираат од ХИВ, маларија и рак. Светскиот ден на срцето беше за прв пат одбележан во 2000 година, од страна на Светската федерација за срце, како годишен настан кој беше планиран да се одржува секоја последна недела од септември. Сепак, овој ден се одбележува секој 29 септември.

**Подготвил:** Вјолца Бериша, дипл. проф. по одделенска настава, Одделение за социјална медицина

**Извор:** <https://world-heart-federation.org/world-heart-day>, пристапено на 28.09.2023

## Dita Botërore e Zembrës



**WORLD  
HEART  
DAY** 29 SEP

Dita Botërore e Zembrës, 29 shtatori është një kujtesë për të gjithë në mbarë botën që të kujdesen për zemrat e tyre. Fushata e këtij viti fokusohet në hapin thelbësor për të njohur fillimisht zemrat tona. Sëmundjet kardiovaskulare (CVD) janë vrasësi numër një në botë. Së bashku, kushtet që prekin zemrën ose enët e gjakut, të tilla si sulmi në zemër, goditje në tru dhe dështimi i zemrës, vrasin më shumë se 20.5 milionë njerëz në mbarë botën çdo vit. Shumica e këtyre vdekjeve ndodhin në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme. Qëllimi është të zvogëlohet ky numër. Ajo që është e rëndësishme është se deri në 80% e vdekjeve të parakohshme nga sëmundjet kardiovaskulare mund të parandalohen, dhe kjo mund të bëhet duke bërë ndryshime në stilin e jetës sonë – duke parë se çfarë hamë dhe pimë, sa ushtrojmë dhe si e menaxhojmë stresin. Me këto ndryshime, ne mund të menaxhojmë më mirë shëndetin e zemrës. Dita Botërore e Zembrës festohet çdo vit më 29 shtator. Qëllimi është të tërheqë vëmendjen e njerëzve ndaj sëmundjeve të zemrës dhe një sërë problemesh të tjera shëndetësore të lidhura me zemrën. Dita shënohet për të promovuar hapa të ndryshëm parandalues dhe ndryshime në stilin e jetesës dhe në këtë mënyrë shmanget çdo sëmundje kardiovaskulare. Në mbarë botën, mesatarisht, më shumë se 17 milionë njerëz vdesin çdo vit nga sëmundjet e lidhura me zemrën. Kjo është më shumë se njerëzit që vdesin nga HIV, malaria dhe kanceri. Dita Botërore e Zembrës u festua për herë të parë në vitin 2000 nga Federata Botërore e Zembrës si një ngjarje vjetore e planifikuar të zhvillohet çdo javën e fundit të shtatorit. Megjithatë, kjo ditë festohet çdo 29 shtator.

**Përgatiti:** Vjolca Berisha, B.Sc. prof. në arsimin e klasave, Departamenti i Mjekësisë Sociale

**Burimi:** <https://world-heart-federation.org/world-heart-day> , aksesuar më 28/09/2023