

ÜRƏK-DAMAR XƏSTƏLİYİ (ÜDX) DÜNYADA ƏN ÇOX ÖLÜMƏ SƏBƏB OLAN XƏSTƏLİKDİR!

Bunun bir çox səbəbləri var: siqaretdən istifadə, şəkərli diabet, yüksək qan təzyiqi, piylənmə, hava çirkliliyi və daha az görülən digər hallar.

Ürək-damar xəstəliyi (ÜDX) ilə yaşayan 520 milyona yaxın insan üçün COVID-19 pandemiyası çox böyük problem oldu. Onlar virus infeksiyasının ağır formaları üçün daha çox risk altındadırlar. Xəstələrin bəziləri həkim müayinəsinə getməkdən qorxur. Bir çoxları dostlarından və ailəsindən təcrid olunurlar.

Bu il Dünya Ürək Günündə

İSTİFADƏ EDİN

ƏLAQƏ QURMAQ ÜÇÜN İSTİFADƏ EDİN!!!

Sağlam pəhrizlə qidalanmaqla, tütündən imtina edərək və aktiv idman edərək ürəyinizin qayğısına qalın. Rəqəmsal alətlər, mobil tətbiqlər kimi vasitələr, sizi motivasiya etməyə və öz yolunuzda davam etməyə kömək edə bilər.

BÜTÜN ƏLAQƏ QURMAQ ÜÇÜN İSTİFADƏ ET!!!

Dünyanın yarısında internet bağlantısı yoxdur. Beləliklə, onlar üçün ÜDX -nin qarşısının alınması, diaqnozu və müalicəsi üçün rəqəmsal vasitələr əlçatan deyil. Bağlantısı olmayan ürəklər daha həssasdır. Bağlantısı olanlar isə daha güclüdür.

YARALI ƏLAQƏ QURMAQ ÜÇÜN İSTİFADƏ ET!!!

Rəqəmsal şəbəkələr xəstələri, ailələri, dostları digər xəstələr, həkimlər və onların qayğısına qalanlarla əlaqələndirmək gücünə malikdir. Pandemiya olsa da, olmasa da, heç kim özünü yalnız hiss etməməlidir. Gəlin, özünü təcrid və qayğı boşluqlarını aradan qaldırmaq üçün texnologiyadan istifadə edək!

DÜNYA ÜRƏK FEDERASIYASI (DÜF) HAQQINDA

Dünya Ürək Federasiyası (DÜF) - global ürək-damar cəmiyyətlərini təmsil edən, tibbi və elmi qrupları birləşdirən çətin təşkilatdır. "DÜF" hər bir fərdin ürək-damar sağlamlığını yaxşılaşdırmaq üçün bilikləri və qaydaları paylaşır. "DÜF" ürək-damar cəmiyyətini birləşdirir, elmi bilikləri praktik tövsiyələrə çevirir. Beləliklə, hər kəsin ürək sağlamlığını qorumaq üçün məlumat və bilik mübadiləsini təşviq edir. Bizim fəaliyyətimiz, üzvlərimizin ürək-damar xəstəliklərinin qarşısını almağa və nəzarət etməsinə gücləndirməyə kömək edir.

29 Sentyabrda Birləşmək üçün İSTİFADƏ ET!!!

Dünya hələ də COVID-19 ilə mübarizə aparır. Biz özümüzün və yaxınlarımızın sağlamlığının əhəmiyyətini bir daha dərk edirik. Və bu il Dünya Ürək Günü hər zamankından daha vacibdir.

Hamımız üçün bir şans: öz ürəyimizlə əlaqə qurmaq və onu bacardığımız qədər qidalandırdığımızdan və bəslədiyimizdən əmin olmaq üçün rəqəmsal texnologiyalardan istifadə edək.

Necə əlaqə qura biləcəyinizi öyrənmək üçün worldheartday.org və audcc.org.az saytına daxil olun - 29 sentyabr tarixinə qədər çoxlu materiallar, məsləhətlər və məlumatlar əlavə edəcəyik.



f Facebook t Twitter @ Instagram in LinkedIn
WORLDHEART.ORG



#worldheartday #dünyaürəkgünü
www.audcc.org.az



İSTİFADƏ EDİN

DÜNYA
ÜRƏK
GÜNÜ 29 SEN



İSTİFADƏ EDİN

TOXUNMAQ ÜÇÜN İSTİFADƏ ET

#worldheartday #dünyaürəkgünü
www.audcc.org.az



♥ ÜÇÜN DÜZGÜN QIDALANIN VƏ MAYE QƏBUL EDİN

- ♥ Şəkərli içkilərdən və hazır meyvə sularından imtina edin - əvəzinə su və ya şəkərsiz şirələrə üstünlük verin.
- ♥ Şirin, şəkərli yeməkləri təzə meyvələrlə əvəz edin.
- ♥ Gündə 5 dəfə (hər dəfə bir ovuc) meyvə və tərəvəz yeməyə çalışın . Bunlar təzə, dondurulmuş, konservləşdirilmiş və ya qurudulmuş qidalar ola bilər.
- ♥ Qəbul edilən alkoqol miqdarını tövsiyyə olunan qaydalar daxilində saxlayın.
- ♥ Adətən tərkibində duz, şəkər və yağ yüksək olan işlənmiş qidalara məhdudlaşdırın. Qablaşdırılmış və paketlənmiş qidalardan uzaq durun. Özünüzdən hazırladığınız və bişirdiyi qidalara üstünlük verin.
- ♥ İnternetdə araşdırma aparın, ürək sağlamlığı üçün məsləhətlərin olduğu bir tətbiqi mobil telefonunuza yükləyin.



♥ ÜÇÜN FİZİKİ AKTİVLİYİNİZİ ARTIRIN

- ♥ Həftədə 5 dəfə ən az 30 dəqiqə orta intensivlikdə fiziki fəaliyyətlə məşğul olun.
- ♥ Və ya bunu ən az həftə ərzində 75 dəqiqə intensiv fəaliyyətlə əvəzləyin.
- ♥ Oynamaq, gəzmək, ev işləri, rəqs etmək - bunların hamısı hesablanır (daxildir)!
- ♥ Hər gün daha aktiv olun: pilləkənlərlə çıxın, maşın sürmək əvəzinə gəzin və ya velosiped sürün.
- ♥ Evdə formada qalın: qapanma olsa da, bütün ailə üzvləri üçün olan virtual məşq dərslərinə qoşula bilərsiniz.
- ♥ Addımlarınızı və inkişafınızı izləmək üçün bir tətbiq yükləyin və ya geyilə bilən bir cihazdan istifadə edin.



♥ ÜÇÜN TÜTÜNƏ YOX DEYƏK

- ♥ Ürək sağlamlığınız üçün edə biləcəyiniz ən yaxşı şey – tütündən imtina etməkdir.
- ♥ İmtinadan 2 il sonra - ÜDX riskiniz əhəmiyyətli dərəcədə azalır.
- ♥ İmtinadan 15 il sonra - ÜDX riskiniz tütün istifadə etməyənlərlə eyniləşir.
- ♥ Siqaret tüstüsü - tütündən istifadə etməyənlər üçün də risk təşkil edir.
- ♥ Tütündən imtina etməklə, öz sağlamlığınızla birlikdə ətrafınızdakı insanların sağlamlığına da fayda vermiş olursunuz.
- ♥ İmtina etməkdə çətinlik yaşayırsınızsa, professional kömək üçün əlaqədar həkimə və ya klinikalara müraciət edin.

BİLİRDİNİZMİ?

Qanda yüksək qlükoza (qan şəkəri) şəkərli diabetin əlaməti ola bilər. Diabetli insanlarda ölümlərin çoxu ürək-damar xəstəliyindən qaynaqlanır. Şəkərli diabetə vaxtında diaqnoz qoyulmazsa və müalicə olunmazsa, ürək infarktı və insult riskiniz arta bilər.

BİLİRDİNİZMİ?

Yüksək qan təzyiqi (hipertoniya) ÜDX üçün əsas risk faktorlarından biridir. Hipertoniya "səssiz qatıl" adlanır. Çünki çox hallarda heç bir xəbərdarlıq əlaməti və ya simptomu olmur. Bir çox insan hipertoniya olsa da, hipertoniyanın varlığından xəbərdar olmur.

BİLİRDİNİZMİ?

Hiperxolesterolemiya (qanda xolesterolun yüksək olması) ilə əlaqədar - hər il 4 milyon ölüm hadisəsi qeydə alınır. Həkimə müraciət edin və xolesterolunuzu ölçdürün. Eyni zamanda çəkinizi və bədən kütlə indeksinizi (BKİ) müəyyənləşdirin. Bunların nəticəsində, mütəxəssislər sizə ÜDX riskinizi söyləyə bilər. Beləliklə, siz ürək sağlamlığınızı yaxşılaşdırmaq üçün hərəkətə keçə bilərsiniz.