

ДА ОБЕЩАЕМ, ЧЕ ЩЕ ВОДИМ ПО-ЗДРАВΟΣЛОВЕН ЗА СЪРЦЕТО НАЧИН НА ЖИВОТ

Всяка година 17.9 млн. души умират от сърдечносъдови заболявания, сред които исхемична болест на сърцето, миокарден инфаркт, мозъчен инсулт и др. По данни на Министерството на здравеопазването, в България на всеки трима души – двама умират от сърдечносъдови заболявания. Сред рисковите фактори има такива, които не зависят от нас – като наследственост и напредване на възрастта, но с други можем да се борим и да контролираме – като тютюнопушене, висок холестерол в кръвта, високо кръвно налягане, липса на физическа активност, затлъстяване, диабет, стрес и др.

**Всеки удар на сърцето е важен.
Затова искаме на Деня на сърцето –
29 септември, всеки от нас да даде
своето обещание за здраво сърце:**

- Обещание към нашите семейства: сами да готвим храната си и да се храним по-здравословно, да спортуваме повече и да не пушим цигари
- Обещание към децата си: да ги възпитаваме в по-активен начин на живот и без тютюнев дим
- Обещание като лекари и медицински специалисти – да помогнем на пациентите си да не пушат, да понижат нивата на холестерол и да образуваме хората за рисковите фактори за сърдечносъдови заболявания

**ОБЕЩАНИЕ ЗА МОЕТО СЪРЦЕ,
ЗА ТВОЕТО СЪРЦЕ**



**НЕКА ВСИЧКИ
ДАДЕМ СВОЕТО
ОБЕЩАНИЕ
ЗА ЗДРАВО СЪРЦЕ**

worldheartday.org #worldheartday
acibademcityclinic.bg

КЛИНИКИ ПО КАРДИОЛОГИЯ И КАРДИОХИРУРГИЯ: *В ритъма на твоето сърце*

**НАЙ-АВАНГАРДНИТЕ МЕТОДИ, АПАРАТУРА
И ТОП СПЕЦИАЛИСТИ НА СВЕТОВНО НИВО**

Клиниките по Кардиология и по Кардиохирургия на Аджибадем Сити Клиник Болница Токуда са сред най-добрите в страната и работят 24 часа в денонощието, 365 дни в годината.

КЛИНИКА ПО КАРДИОЛОГИЯ:

Екипът от водещи експерти в областта на конвенционалната и инвазивна кардиология, и електрофизиологията разполага с високотехнологична апаратура и успешно извършва планови и спешни интервенции при всички видове сърдечносъдови заболявания. В клиниката се извършват всички диагностични, инвазивни и терапевтични процедури за навременно диагностициране и съвременно лечение на сърдечносъдовите заболявания, сред които Остър коронарен синдром, Артериална хипертония, Резистентна хипертония, Хронични и тотални оклузии, Стенози и запушвания на каротидни артерии, Ритъмно-проводни нарушения, Остра и хронична сърдечна недостатъчност и др.

КЛИНИКА ПО КАРДИОХИРУРГИЯ:

Единствената кардиохирургия в България с много голям обем на дейността, разположена в многопрофилна болница, което дава възможност за комплексно лечение на пациента в тясна колаборация с други високоспециализирани структури. Клиниката има четири сектора - диагностичен, операционен блок, интензивно лечение и стационар. Водещите хирурзи извършват широк спектър от сърдечна хирургия, сред които минимално инвазивни сърдечни операции, видеоасистирана клапна пластика, аортокоронарен байпас, клапно протезиране, клапно съхраняващи операции, обемредуциращи операции на лява камера, спешни операции и др.

Екипите на Клиниките по Кардиология и Кардиохирургия на Болница Токуда призовават всички да се отнасяме с внимание към сърцето си и да се придържаме към прости практики и навици в името на неговото здраве.

СВЕТОВНИЯТ ДЕН НА СЪРЦЕТО е ежегодна инициатива на Световната сърдечна федерация с цел повишаване на информираността относно сърдечносъдовите заболявания, мерки и действия за ограничаване на рисковите фактори за сърдечносъдови заболявания, като тютюнопушене, липса на физически упражнения и нездравословна диета.

За записване на час: 02/403 4000
Спешна помощ: 02/403 4150
Контактен център: 02/ 403 4000; *5544

ACIBADEM CITYCLINIC

БОЛНИЦА ТОКУДА



СВЕТОВЕН ДЕН НА СЪРЦЕТО



**НЕКА ВСИЧКИ
ДАДЕМ СВОЕТО
ОБЕЩАНИЕ
ЗА ЗДРАВО СЪРЦЕ**



worldheartday.org #worldheartday
acibademcityclinic.bg



СВЕТОВЕН
ДЕН НА
СЪРЦЕТО
29 СЕПТЕМВРИ



< ОБЕЩАЙ >

ДА СЕ ХРАНИШ ДОБРЕ И ДА ВНИМАВАШ С НАПИТКИТЕ

- <1> Намали приема на безалкохолни напитки, замени ги с вода или сокове без добавена захар
- <2> Вместо сладкиши, хапвай по-често плодове - здравословна и свежа алтернатива
- <3> Опитай да консумираш 5 порции (около шепа всяка) с плодове и зеленчуци всеки ден. Може да са свежи, замразени, изсушени или консервирани
- <4> Консумирай алкохол разумно
- <5> Опитай да намалиш обработените и пакетирани храни, които често съдържат високи количества сол, захар и мазнини
- <6> Приготвяй вкъщи храна за работа или училище

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Високата кръвна захар може да е симптом на диабет. Голяма част от смъртните случаи в следствие на сърдечносъдови заболявания са при диабетици, така че недиагностицираният и нелекуван диабет може да ви постави в повишен риск от сърдечносъдови заболявания и инсулт.

АСИВАДЕМ CITYCLINIC

БОЛНИЦА ТОКУДА

< ОБЕЩАЙ >

ДА БЪДЕШ ПО-АКТИВЕН

- <1> Постави си за цел поне 5 дни в седмицата да извършваш средно-интензивна физическа активност
- <2> Или поне 75 минути интензивна физическа активност, разпределени през цялата седмица

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Високото кръвно налягане е сред най-рисковите фактори за сърдечносъдови заболявания. Наричат го „тихият убиец“, защото често няма симптоми и много хора не знаят, че имат това състояние.

- <3> Игра, разходка, домакинска работа, танцуване – всичко се брои!
- <4> Бъди по-активен всеки ден - избери стълбите пред асансьора, върви или карай колело, вместо да ползваш кола или градски транспорт
- <5> Тренирай със семейството и приятелите си – по-мотивиращо и забавно е
- <6> Изтегли мобилно приложение или използвай фитнес гривна, за да следиш прогреса си и да се мотивираш допълнително

< ОБЕЩАЙ >

ЧЕ ЩЕ КАЖЕШ „НЕ“ НА ЦИГАРИТЕ

- <1> Да спреш цигарите е най-доброто, което можеш да направиш, за да подобриш здравето на сърцето си
- <2> 2 години след спиране на тютюнопушенето, рискът от исхемична болест на сърцето е значително намален
- <3> 15 години след спиране на този навик, рискът от сърдечносъдови заболявания спада до нивата при непушачите
- <4> Пасивното пушене също може да доведе до сърдечносъдови заболявания при непушачите
- <5> Когато не пушиш, не само подобряваш своето здраве, а и на тези около теб

ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Холестеролът е свързан с около 4 милиона смъртни случаи годишно, затова следи редовно нивата му, както и индекса си на телесна маса (Body Mass Index – BMI)

АСИВАДЕМ CITYCLINIC

БОЛНИЦА ТОКУДА