

Lehdistötiedote 18.9.2018

Maailman sydänpäivänä pukeudutaan punaiseen

Maailman sydänpäivää vietetään 29. syyskuuta. Maailman sydänjärjestön (WHF) organisoimaa vuosittaista sydänterveyden päivää vietetään nyt 18:tta kertaa. Suomessa päivän järjestävät Suomen Sydänliitto, sydänpiirit ja sydänyhdistykset. Päivän tavoitteena on lisätä tietoisuutta sydän- ja verisuonisairauksista ja auttaa ihmisiä tekemään sydänterveyttä edistäviä valintoja.

Suomessa kannustamme ihmisiä pukeutumaan punaiseen Maailman sydänpäivänä ja tekemään siten sydänterveydestä ja -työstä näkyvää. Teemapäivänä myös rakennukset ja maamerkit ympäri Suomea pukeutuvat punaiseen. Punaisen julkivalaisun saavat [24 tunnettua kohdetta](#), joiden joukossa ovat mm. **Finlandia-talo, Näsinneula ja Lakeuden Risti**. Yksin Tampereella valaistaan 6 näyttävää rakennusta.

Tietoa sydän- ja verisuonisairauksista

Sydän- ja verisuonisairauksiin kuolee maailmassa vuosittain 17,5 miljoonaa ihmistä. Yksin sepelvaltimotauti aiheuttaa Suomessa joka viidennen kuoleman. Kuitenkin 80 % sydän- ja verisuonitautien aiheuttamista kohtauksista jäisi tapahtumatta, jos sairauksien ehkäisy toimisi parhaalla mahdollisella tavalla. Jokainen vaikuttaa sydänterveyteensä omilla valitsemillaan elintavoilla.

Viisi neuvoa sydämen hyvinvointiin

1. Liiku aina, kun mahdollista

- Löydä liikkumisen hetkiä useita kertoja viikossa
- Jokainen askel kannattaa. Käytä portaita tai poistu bussista pari pysäkkiä ennen määränpäättä lisätäksesi askelia

2. Syö terveellisesti

- Pyri syömään päivässä ainakin viisi kourallista kasviksia eli vihanneksia, juureksia, marjoja tai hedelmiä.
- Suosi pehmeitä rasvoja ja kuituja
- Valitse kaupassa Sydänmerkki-tuotteita

3. Lopeta tupakointi

- Paras yksittäinen teko sydämesi hyväksi
- Pyydä tarvittaessa apua lopettamiseen lääkäriltäsi

4. Mittaa verenpaineesi säännöllisesti

- Jos verenpaineesi on koholla, tutki voitko korjata tilanteen muuttamalla elintapojasi
- Tarvittaessa voidaan lisäksi käyttää lääkkeitä

5. Nuku riittävästi ja muista rentoutua

- Huolehdi, että saat riittävästi unta ja lepoa
- Tee asioita, jotka tuottavat sinulle iloa

Lehdistömateriaali:

<https://sydanliitto.kuvat.fi/kuvat/Pressi/Maailman+syd%C3%A4np%C3%A4iv%C3%A4+29.9./>

Lisätietoa verkosta:

<https://sydan.fi/pukeudupunaiseen/>
<https://www.worldheartday.org/>

Lisätietoja Maailman sydänpäivästä ja haastattelupyynnöt:

Esa Takala, viestinnän tuottaja
esa.takala@sydanliitto.fi , p. 050 565 1255

#pukeudupunaiseen #maailmansydänpäivä #worldheartday

Sydänliitto on yli 70 000 jäsenen sydänyhteisö, joka on järjestäytynyt 226 paikalliseen sydänyhdistykseen, 16 alueelliseen sydänpiiriin ja kolmeen valtakunnalliseen järjestöön (Sydänlapset ja -aikuiset ry, Sydän- ja keuhkosiirroksia SYKE ry ja Karpatiat ry).