

Pressmeddelande 18.9 2018

På Världshjärt dagen klär vi oss i rött

Världshjärt dagen firas den 29 september. Den internationella dagen för hjärthälsa organiseras av World Heart Federation (WHF) och firas nu för 18:e gången. I Finland organiseras dagen av Finlands Hjärtförbund tillsammans med hjärtdistrikten och hjärtföreningarna. Målet för Världshjärt dagen är att öka medvetandet om hjärt- och kärlsjukdomar samt hjälpa människor att göra sådana val som främjar hjärthälsa.

I Finland uppmuntrar vi folk att klä sig i rött under Världshjärt dagen och på så sätt synliggöra hjärthälsoproblem och arbetet för hjärthälsa i vårt land. Under temadagen kommer även byggnader och landmärken runt om i Finland att klä sig i rött. Rött fasadljus använder [24 kända mål](#), bland dem Finlandiahuset i Helsingfors, Biblioteksbron i Åbo och Näsinneula i Tammerfors.

Information om hjärt- och kärlsjukdomar

Årligen dör 17,5 miljoner människor i världen i hjärt- och kärlsjukdomar. Bara kranskärlssjukdomar orsakar var femte dödsfall i Finland. Ändå skulle 80 % av de sjukdomsanfall som orsakas av hjärt- och kärlsjukdomar utebli om förebyggandet av sjukdomar skedde på bästa möjliga sätt. Var och en påverkar sin hjärthälsa genom sin livsstil.

Fem tips för ett friskt hjärta

1. Rör på dig när det är möjligt

- Ta in motion i ditt liv på olika håll, flera gånger i veckan.
- Varje steg lönar sig. Välj trappan i stället för hissen eller stig av bussen några hållplatser tidigare för att öka antalet steg.

2. Ät hälsosamt

- Sträva efter att äta minst fyra nävar grönsaker, rotsaker, bär eller frukter varje dag.
- Välj mjuka fetter och fiberrik mat.
- Välj Hjärtmärket-produkter i butiken.

3. Sluta röka

- Att sluta röka är det bästa enskilda du kan göra för ditt hjärta.
- Be vid behov din läkare om hjälp för att sluta röka.

4. Mät blodtrycket regelbundet

- Om ditt blodtryck är förhöjt ska du kolla om du kan åtgärda situationen genom att ändra din livsstil.
- Vid behov kan man också använda mediciner för att få bukt på högt blodtryck.

5. Sov tillräckligt och kom ihåg att slappna av

- Se till att du får tillräckligt med sömn och vila.
- Gör sådant som gör dig glad.

Pressmaterial:

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

Mer information på webben:

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

Mer information om Världshjärt dagen och intervjuer:

Esa Takala, producent för kommunikation
esa.takala@sydanliitto.fi , tfn 050 565 1255

#pukeudupunaiseen #maailmansydänpäivä #worldheartday #klädigirött #världhjärt dagen

Hjärtförbundet är en hjärtgemenskap med mer än 70 000 medlemmar som är organiserade i 226 lokala hjärtföreningar, 16 regionala hjärt distrikt och tre riksomfattande organisationer (Sydänlapset ja -aikuiset ry, Sydän- ja keuhkosiirroksaat SYKE ry och Karpatiat ry).