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](https://sydan.fi/pukeudupunaiseen/), 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 määränpäätä lisätäksesi askelia
1. **Syö terveellisesti**
* Pyri syömään päivässä ainakin viisi kourallista kasviksia eli vihanneksia, juureksia, marjoja tai hedelmiä
* Suosi pehmeitä rasvoja ja kuituja
* Valitse kaupassa Sydänmerkki-tuotteita
1. **Lopeta tupakointi**
* Paras yksittäinen teko sydämesi hyväksi
* Pyydä tarvittaessa apua lopettamiseen lääkäriltäsi
1. **Mittaa verenpaineesi säännöllisesti**
* Jos verenpaineesi on koholla, tutki voitko korjata tilanteen muuttamalla elintapojasi
* Tarvittaessa voidaan lisäksi käyttää lääkehoitoa
1. **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./](https://sydanliitto.kuvat.fi/kuvat/Pressi/Maailman%2Bsyd%C3%A4np%C3%A4iv%C3%A4%2B29.9./)

 **Lisätietoa verkosta:**[**https://sydan.fi/pukeudupunaiseen/**](https://sydan.fi/pukeudupunaiseen/)[**https://www.worldheartday.org/**](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 keuhkosiirrokkaat SYKE ry ja Karpatiat ry).*