

15^ο Κοινό Κύπρο - Ελλαδικό Καρδιολογικό Συνέδριο

18-19.3.2023 | Hilton Nicosia Hotel



ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΚΥΠΡΟΥ

18 Μαρτίου 2023 | Ξενοδοχείο Hilton Nicosia

Η Ομάδα εργασίας Καρδιολογικής Νοσηλευτικής της Καρδιολογικής Εταιρείας Κύπρου σας προσκαλεί σε εκδήλωση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης με θέμα “Πρόληψη Καρδιαγγειακού κινδύνου”. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στην υποδοχή του ξενοδοχείου (Hilton Nicosia) από τις 16:00 μέχρι τις 17:00 και θα γίνεται έλεγχος Α/Π, γλυκόζης και χοληστερόλης.

Αυτοφροντίδα: Το καλύτερο δώρο για τον εαυτό σου!



Φρόντισε την καρδιά σου με **6** απλά βήματα!

Ακολούθησε υγιεινή διατροφή πλούσια σε φρούτα & λαχανικά. Διατήρησε φυσιολογικό βάρος σώματος.



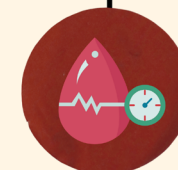
Φυσική άσκηση!
Ακολούθησε πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας > **150** λεπτά μέτριας ή > **75** λεπτά έντονης άσκησης την βδομάδα.



Διακοπή καπνίσματος. Μέσα σε **2** χρόνια μετά τη διακοπή του τσιγάρου, ο κίνδυνος στεφανιαίας νόσου μειώνεται σημαντικά.



Έλεγξε την αρτηριακή πίεση σου. Η υψηλή αρτηριακή πίεση είναι ένας από τους κύριους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα.



Έλεγξε τον κίνδυνο αθηρωματικής καρδιαγγειακής νόσου.



Έλεγξε τη γλυκόζη στο αίμα. Αν έχεις σακχαρώδη διαβήτη, διατήρησε τη γλυκόζη σε φυσιολογικά επίπεδα λαμβάνοντας φαρμακευτική αγωγή, ακολουθώντας υγιεινή διατροφή και κάνοντας άσκηση.

