



1. Iċċaqlaq għal Saħħtek

L-attività fiżika tgħinek tkun b'saħħtek u thossok tajjeb fik innifsek. In-nuqqas ta' attività fiżika żżid ir-riskju kemm għall-mard kif ukoll għall-mewt qabel il-waqt.

Tletin minuta ta' eżerċizzju b'rittmu moderat sa intensiv, hames darbiet fil-ġimgħa, inaqqas ir-riskju tal-mard tal-qalb u l-puplesija.

- ♥ L-attività fiżika tinkludi l-forom kollha ta' eżerċizzju organizzat, bħall-isport kif ukoll ix-xogħol tad-dar.
- ♥ Huwa importanti li wiehed jagħmel miri realistiki meta jagħmel pjan ta' eżerċizzju fiżiku. Ikun aktar faċli u ta' ġid għas-saħħa meta wiehed itella' l-ammont ta' attività fiżika bil-mod il-mod, milli kieku wiehed jipprova jiġri maratona mill-ewwel!
- ♥ Aħseb f'tit kif tista' tinkludi l-attività fiżika fl-istil tal-ħajja tiegħek ta' kuljum, per eżempju, tuża' it-taraġ minnflok il-lift; tiparkja f'tit il-bogħod minn fejn trid tmur jew tieqaf *bus stop* qabel dak li tkun ser tieqaf fih u timxi dik id-distanza aktar.

2. Dieta Bnina għal Qalbek

Bħala soċjetà nieklu wisq ikel proċessat, li hafna drabi jkun fih livell għoli ta' zokkor, melħ u xaħam saturat u xaħam trans (*trans fats*).

Dieta bnina għal qalbek, b'hafna frott u ħaxix, tgħin tevita l-mard tal-qalb u l-puplesija.

- ♥ Minflok ma tevita ikel helu għal kollox, ibdel il-pasti u helu ieħor ma' "xi ħaġa tajba" oħra bħall-frawli jew frott ieħor li thobb.
- ♥ L-ikel bnin għal qalb għamlu interessanti kemm tista' għatfal billi tgħażel ikel ikkukurit u tinvolvi lit-tfal fit-tisjir.
- ♥ Evita li żżid il-melħ mal-ikel jew waqt it-tisjir.
- ♥ Għati każ tad-daqs tal-porzjon tal-ikel; uża platti iżgħar u ara li l-porzjon tal-frott u l-ħaxix, li fih hafna vitamini, minerali u sustanzi oħra, ikun akbar minn dak tal-laħam jew tal-karboidrati. Preferibbilment għażel ħaxix lokali u tal-istaġun.

3. Għid "Le" għat-Tipjip

Persuna minn kull tnejn li tpejjep eventwalment tmur b'kawża ta' mard li għandu x'jaqsam mat-tipjip. B'xorti ħażina, numru ta' zgħażaġh għadhom qiegħdin jibdew ipejjpu. Kull sena, madwar id-dinja, t-tipjip passiv (meta persuna li ma tpejjipx tibra' id-duħħan tat-tipjip) joqtol aktar minn 600,000 persuna li ma tpejjipx. Dan jinkludi wkoll tfal. Fit-trabi, it-tipjip passiv jista' jkun il-kawża ta' mewta ta' malajr (*sudden death*).

Meta wiehed jieqaf ipejjep u jevita t-tipjip passiv, inaqqas ir-riskju għall-mard tal-qalb u l-puplesija.

- ♥ Huwa essenzjali li ma thallix li jsir tipjip ġewwa darek sabiex tiproteġi l-familja tiegħek. Tpejjipx jew tal-anqas pejjep barra mid-dar.
- ♥ Għallem lit-tfal dwar il-perikli tat-tipjip sabiex tgħinohom jagħzlu li ma jibdewx ipejjpu.
- ♥ Jekk qed issibha diffiċli biex tieqaf tpejjep, itlob parir minghand professjonist mill-qasam tas-saħħa u/jew attendi wiehed mill-korsijiet għall-waqfien mit-tipjip (*smoking-cessation group*) li jiġu organizzati mis-Sezzjoni tal-Promozzjoni tas-Saħħa.

4. Kun af ir-riskji tiegħek

Jekk tieħu dawn il-passi msemmija hawn fuq, int u l-familja tiegħek tistgħu tnaqqsu l-problema tal-mard tal-qalb u l-puplesija. Huwa importanti wkoll li b'mod regolari tieħu ħsieb is-saħħa tal-qalb tiegħek.

- ♥ Żur it-tabib tiegħek biex tkun taf kif inhuma l-piż tiegħek, iċ-ċirkonferenza tal-qadd u l-Body Mass Index (BMI), il-pessjoni u l-livelli tax-xaħam u z-zokkor fid-demem.
- ♥ Tkellem mat-tabib tiegħek u ma' *nutritionist* biex jgħinuk tagħmel pjan sabiex ittejjeb saħħtek. Dan il-pjan poġġih xi mkien fejn jidher sew halli kuljum ifakkrek x'għandek tagħmel!

Suggeriment: Aqta' l-qlub fuq il-paġni tal-ġnub. Wahhalhom mal-*fridge* jew dendiħom flimkien b'zigarella, bħall-kuluri tas-sinjali tat-traffiku, biex ifakkruk kif tista' tieħu ħsieb qalbek u qalb dawk li thobb!



♥ Kul laħam dejf u turt u sajjra taħt il-grill, fil-forn jew fil-microwave

♥ Għażel prodotti tal-ħalib u ikel ietħor li huma mingħajr xaħam jew light



♥ Kul ammont tajjeb ta' frott u ħaxix

♥ Kul karboidrati kumplessi b'tal tobb, għażen u ross ismar kif ukoll legami

♥ Għażel xaħam, li jinstab fiż-żejt taż-zebbuġa, fil-karawett u fiż-żrieragħ tal-fjuri tax-xemx u fit-tonn, fis-salamun u fis-sardin

♥ Hawwar l-ikel tiegħek bil-tawwar minflok bil-melħ

♥ Sajjar l-ikel taħt il-grill, fil-forn jew fil-microwave

♥ Għamel eżerċizzju fiżiku tal-anqas hames darbiet fil-ġimgħa



♥ Żomm limitu fuq il-melħ fl-ikel

♥ Żomm limitu fuq iz-zokkor fl-ikel

♥ Żomm limitu fuq xaħam saturat u trans

♥ Evita l-ikel moqli

♥ Tpejjipx

♥ Illimita il-konsum tal-alkohol u tixrob bla rażan

♥ Tgattax ħajja mingħajr attività fiżika

Salva l-~~H~~ajja ta' Dawk li Thobb!

Il-mard kardjovaskolari, li jinkludi mard tal-qalb u l-mard tal-puplesija, jaħsad il-ħajja qabel il-waqt. Fil-fatt dan il-mard jikkawża 17.3 miljun mewt madwar id-dinja kull sena u, kull ma jmur, dan in-numru qiegħed jiżdied. Sal-2030, huwa mistenni li l-imwiet minħabba l-mard kardjovaskolari jiżdiedu għal 23 miljun persuna fis-sena.

Mhux tassew li l-mard tal-qalb u l-puplesija jaffettwaw biss irgiel anzjani f'popolazzjonijiet sinjuri. Il-mard kardjovaskolari jaffettwa daqstant numru ta' nisa. Sfortunatament, m'hemmx biżżejjed għarfien dwar dan ir-riskju. Il-mard kardjovaskolari huwa l-mard li jikkawża l-aktar imwiet fin-nisa madwar id-dinja - mewt minn kull tlieta fin-nisa. Il-mard kardjovaskolari huwa l-akbar kawża ta' imwiet f'Malta, b'40% mill-imwiet ikkawżati minn dal-mard. Għalhekk, huwa importanti li kemm l-irgiel u kemm in-nisa jkunu jafu l-verita' dwar ir-riskju tagħhom għall-mard kardjovaskolari u jieħdu l-passi meħtieġa biex jiproteġu lilhom infushom u lil familji tagħhom!

Il-mard tal-qalb u l-puplesija jistgħu jiġu evitati; dan minħabba li ħafna drabi dan il-mard jiġi kkawżat minn fatturi ta' riskju, bħall-pressjoni għolja, livell għoli ta' xaħam fid-dem, il-piz żejje, it-tipjip jew id-dijabete. Bidliet żgħar ukoll jgħinu biex inaqqsu r-riskju għall-mard tal-qalb u l-puplesija. Dawn il-bidliet jikkonsistu f'li wieħed jiekol dieta bbilanċjata b'ikel tajjeb għas-saħħa, jagħmel eżerċizzju regolari u ma jpejjiex.

It-tfal ukoll jista' jkollhom riskju għall-mard kardjovaskolari. Is-soċjetà li ngħixu fiha tesponi lit-tfal għal fatturi ta' riskju, bħal ikel li fih wisq xaħam u zokkor jew ikel li fih ftit wisq kaloriji, attivitajiet li jiskoraġġixxu l-eżerċizzju fiżiku, bħall-logħob tal-kompjuter u t-tipjip.

Wieħed jifhem li tista' tkun sfida li wieħed jibdel l-istil ta' ħajja. Nittamaw li l-ideat li qiegħdin nagħtukom jgħinuk twettaq dawn il-bidliet. Hu l-opportunità li tipprevjeni l-impatt tal-mard tal-qalb u l-puplesija billi tgħix ħajja li tipproteġi l-qalb mit-tfulija sax-xjuħija.

Int lest li tibda?

L-informazzjoni f'dan il-fuljett hi bbażata fuq informazzjoni mill-fuljett tal-World Heart Federation tal-2012. Il-World Heart Federation tmexxi it-taqbida globali kontra l-mard tal-qalb u l-puplesija, b'mod specjali f'pajjiżi aktar foqra jew sottożviluppati. Dan twettqu permezz ta' għaqda ta' aktar minn 200 organizzazzjoni membru minn 100 pajjiż.

Infomazzjoni miġbura minn **Dr Marvic Sammut, Ms Charlene Vassallo, Ms Lara Gerada**
Disinn u fotografija ta' **Stefan Attard**

SAHHEK
għal qalbna

 **Direttorat għall-Promozzjoni**
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
Tel: 2326 6000, www.ehealth.gov.mt



Ministeru għas-Saħħa,
l-Anzjani u
Kura fil-Komunità

© 2012

