



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
3^η Υ.ΠΕ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ
«ΜΑΜΑΤΣΕΙΟ»

Κοζάνη, 29 Σεπτεμβρίου 2025

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς 2025 | 29 Σεπτεμβρίου
«Μην χάνετε ούτε μια στιγμή»

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς, η Διοίκηση του Γενικού Νοσοκομείου Κοζάνης και η Καρδιολογική Κλινική ενώνουν τη φωνή τους με την παγκόσμια ιατρική κοινότητα για να υπενθυμίσουν σε όλους μας πόσο πολύτιμη είναι η καρδιά μας – όχι μόνο ως σύμβολο αγάπης και συναισθημάτων, αλλά ως η ίδια η κινητήρια δύναμη της ζωής.

Το φετινό σύνθημα, **«Μην χάνετε ούτε μια στιγμή»**, μας καλεί να αναλογιστούμε τη σημασία της πρόληψης και της έγκαιρης φροντίδας. Κάθε χτύπος της καρδιάς μετρά – και κάθε στιγμή που αφιερώνουμε στην υγεία μας, σώζει ζωές.

Περισσότεροι από **17,9 εκατομμύρια άνθρωποι** χάνουν τη ζωή τους κάθε χρόνο από καρδιαγγειακά νοσήματα σε όλο τον κόσμο. Πολλές από αυτές τις απώλειες θα μπορούσαν να έχουν αποφευχθεί με απλές καθημερινές επιλογές:

- Υιοθέτηση **υγιεινής διατροφής**
- Συστηματική **άσκηση και σωματική δραστηριότητα**
- **Διαχείριση του άγχους** και ισορροπημένη ψυχική υγεία
- **Τακτικός προληπτικός έλεγχος** από επαγγελματίες υγείας
- **Διακοπή καπνίσματος** και αποφυγή επιβλαβών συνηθειών

Η υγεία της καρδιάς δεν είναι πολυτέλεια. **Είναι δικαίωμα και αναγκαιότητα** για κάθε άνθρωπο.

Σήμερα, στέλνουμε το μήνυμα της πρόληψης και της φροντίδας προς κάθε κατεύθυνση. Ενημερωνόμαστε, προστατευόμαστε, ζούμε πιο συνειδητά. Γιατί η υγεία της καρδιάς μας, είναι η υγεία της ζωής μας.

Ας μην χάνουμε ούτε μια στιγμή.
Ας δώσουμε προτεραιότητα στην καρδιά μας.

Με εκτίμηση,
Η Διοίκηση του Γενικού Νοσοκομείου Κοζάνης
Στυλιανός Λαμπρόπουλος, Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής
Ιατρική Ομάδα της Καρδιολογικής Κλινικής