

SVATKO IMA PRAVO NA ZDRAVLJE SRCA

Svake godine **17,9 milijuna ljudi umire od srčanožilnih bolesti (SŽB)**, uključujući bolesti srca te moždani udar. SŽB mogu biti posljedica pušenja, dijabetesa i visokog krvnog tlaka, uobičajenih stanja koja pogađaju širok raspon ljudi svih dobnih skupina i zemljopisnih područja, ali mogu biti prouzročene i manje čestim bolestima poput Chagasove i Kawasakijske ili čak rijetkim poremećajima kao što je srčana amiloidoza. Te bolesti uglavnom pogađaju neke dijelove populacije i određene su podrijetlom, dobi i genetskim faktorima.

Bez obzira na to koji su uzroci, mi vjerujemo da je svaki otkucaj srca važan.

Na ovogodišnji Svjetski dan srca, želimo da svaki/a od vas bude Heroj srca putem ovih obećanja:

- Obećanja obitelji da ćeš kuhati i jesti zdravije, više vježbati i prestati konzumirati duhan.
- Obećanja djeci da ćeš im pomoći da postanu aktivnija i kažu NE pušenju.
- Obećanja zdravstvenih djelatnika da će pomoći pacijentima pri prestanku pušenja, u smanjivanju kolesterola i podizanju svijesti o svim uzrocima SŽB-a.

Obećanje MOME i TVOME SRCU

BUDI HEROJ SRCA



worldheartday.org

[#worldheartday](https://www.instagram.com/worldheartday)

U povodu obilježavanja Svjetskog dana srca 29. rujna, članovi i partneri Svjetske kardiološke federacije i pojedinci diljem svijeta organizirat će niz aktivnosti, od šetnji, utrka i sportskih manifestacija do koncerata, javnih nastupa i kontrolnih pregleda.

Na stranici worldheartday.org, saznaj na koji način možeš organizirati manifestaciju ili u njoj sudjelovati.

Omogućit ćemo ti više načina uključivanja u pripreme za Svjetski dan srca. Stoga posjećuj našu mrežnu stranicu ili nas prati!

www.worldheartday.org

[facebook.com/worldheartday](https://www.facebook.com/worldheartday)

twitter.com/worldheartfed

[instagram.com/worldheartday](https://www.instagram.com/worldheartday)

#WorldHeartDay

O SVJETSKOJ KARDIOLOŠKOJ FEDERACIJI

Svjetska kardiološka federacija posvećena je vodećoj ulozi u globalnoj borbi protiv srčanožilnih bolesti (SŽB), uključujući bolesti srca i moždani udar. Mi predstavljamo jedinu globalnu snagu i vodeću organizaciju koja povezuje ukupnu kardiološku zajednicu u borbi protiv SŽB-a, pomažući ljudima da žive dulje, boljim i za srce zdravijim životom. Sa svojim članstvom – više od 200 organizacija, znanstvenih društava, zaklada i udruga pacijenata u više od 100 zemalja – vjerujemo u svijet u kojem će zdravlje srca predstavljati osnovno ljudsko pravo za svakoga te biti temeljni element globalne zdravstvene pravde. Jer svaki je otkucaj dragocjen.

Organizatori:



© World Heart Federation



microlife

**SVJETSKI
DAN
SRCA**
29. RUJNA



BUDI HEROJ SRCA



worldheartday.org

[#worldheartday](https://www.instagram.com/worldheartday)



< OBEĆAJ >

DA ĆEŠ ZDRAVO JESTI I PAMETNO PITI

- <1> Smanji unos zaslađenih pića i voćnih sokova – radije odaberi vodu ili nezaslađene sokove.
- <2> Zamijeni slatke, zašecérene deserte svježim voćem kao zdravom alternativom.
- <3> Pokušaj pojesti 5 porcija (1 porcija = količina pune šake) voća i povrća dnevno – svježeg, zamrznutog, konzerviranog ili sušenog.
- <4> Zadrži konzumiranu količinu alkohola u preporučenim granicama.
- <5> Pokušaj ograničiti unos prerađene i gotove hrane koja često sadrži više soli, šećera i masti.
- <6> Pripremi sebi kod kuće zdrave obroke za školu ili posao.

JESI LI ZNAO/LA?

Visoka razina šećera u krvi može ukazivati na dijabetes. Srčanožilne bolesti su vodeći uzrok smrti u dijabetičara te stoga neprepoznat i neliječen dijabetes predstavlja povišen rizik za nastanak bolesti srca i moždani udar.

< OBEĆAJ >

DA ĆEŠ BITI AKTIVNIJI/A

- <1> Pokušaj najmanje 5 puta tjedno po 30 minuta biti umjereno fizički aktivan/na.
- <2> Ili uvedi najmanje 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti raspoređene tijekom tjedna.

JESI LI ZNAO/LA?

Visok krvni tlak jedan je od glavnih čimbenika rizika za razvoj srčanožilnih bolesti. Naziva se "tihim ubojicom" jer obično nije praćen upozoravajućim znakovima ili simptomima te mnogi i ne znaju da ga imaju.

- <3> Igra, hodanje, kućanski poslovi – sve se to ubraja u tjelesne aktivnosti!
- <4> Budi aktivniji/a svaki dan – penji se stubama, hodaj ili bicikliraj umjesto vožnje automobilom.
- <5> Vježbaj s prijateljima i obitelji – bit ćeš motiviraniji/a, a bit će i zabavnije!
- <6> Preuzmi aplikaciju za vježbanje ili koristi mjerač koraka za praćenje aktivnosti.

< OBEĆAJ >

DA ĆEŠ REĆI NE PUŠENJU

- <1> To je najbolje što možeš učiniti za zdravlje svoga srca.
- <2> Dvije godine nakon prestanka pušenja, rizik od bolesti srca i krvnih žila značajno pada.
- <3> Nakon 15 godina, rizik od srčanožilnih bolesti izjednačen je s onim u nepušača.
- <4> Izloženost pasivnom pušenju može prouzročiti bolesti srca u nepušača.
- <5> Prestankom pušenja (ili nezapočinjanjem) nećeš poboljšati samo zdravlje svoga srca, već i zdravlje ljudi oko sebe.
- <6> Ako imaš problema s prestankom pušenja, potraži savjet stručnjaka i provjeri nudi li tvoj poslodavac program potpore za prestanak pušenja.

JESI LI ZNAO/LA?

Kolesterol se povezuje s približno 4 milijuna smrti godišnje. Stoga posjeti liječnika i provjeri razinu kolesterola, kao i tjelesnu težinu te indeks tjelesne mase (ITM). Liječnik će ti ukazati na stupanj rizika od srčanožilnih bolesti kako bi mogao/la planirati načine poboljšanja zdravlja svog srca.