

ZA SVA NAŠA SRCA

Svake godine **17,5 milijuna ljudi prerano umire od srčanožilnih bolesti (SŽB)**, uključujući bolesti srca i moždani udar. SŽB su danas vodeći uzrok smrti u svijetu, a predviđa se da će do 2030. godine navedeni broj porasti na 23 milijuna.

No tome ne mora biti tako. Unesemo li samo nekoliko manjih promjena u naše živote, možemo živjeti dulje, boljim i za srce zdravijim životom. Recimo sebi, ljudima koje volimo i svima oko sebe: „**Što mogu učiniti za svoje srce i Tvoje srce, sada i odmah?**“

I stoga je ovogodišnji Svjetski dan srca prigoda da sebi nešto obećaš: da ćeš kuhati i jesti zdravije, više vježbati i poticati svoju djecu na tjelesnu aktivnost, reći ne pušenju i pomoći svojim bližnjima da prestanu pušiti.

Jednostavno obećanje... za MOJE SRCE, za TVOJE SRCE, za SVA NAŠA SRCA.

OBEĆAJ



SVOJEMU SRCU

MOJE SRCE, TVOJE SRCE

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

Saznaj na koji način možeš organizirati manifestaciju ili u njoj sudjelovati na **worldheartday.org**

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

www.worldheartday.org
facebook.com/worldheartday
twitter.com/worldheartfed
[@worldheartday](https://www.instagram.com/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 sveukupnu kardiološku zajednicu u borbi protiv SŽB, pomažući ljudima da žive dulje, boljim i za srce zdravijim životom. Zajedno sa svojim članstvom – više od 200 organizacija, znanstvenih društava, zaklada i udruga pacijenata u preko 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 važan.**

Organizatori:



© World Heart Federation



MOJE SRCE, TVOJE SRCE

29. RUJNA 2018.



worldheartday.org

[#worldheartday](https://twitter.com/worldheartday)



< OBEĆAJ >

DA ĆEŠ JESTI ZDRAVO I PITI PAMETNO

- <1> **Smanji unos slatkih pića i voćnih sokova** – umjesto njih, odaberi vodu ili nezaslađene sokove.
- <2> **Zamijeni slastice s puno šećera svježim voćem** kao zdravom alternativom.
- <3> Pokušaj pojesti **5 porcija** (1 porcija = količina pune šake) **voća i povrća dnevno** – svježeg, smrznutog, konzerviranog ili sušenog.
- <4> Zadrži konzumiranu količinu **alkohola u preporučenim granicama**.
- <5> Pokušaj **ograničiti unos prerađene i konzervirane hrane** koja često sadrži više soli, šećera i masti.
- <6> **Pripravi sebi kod kuće zdrave obroke** za školu ili posao.

JESI LI ZNAO/LA?

Visoka razina šećera u krvi može ukazivati na dijabetes. SŽB su vodeći uzrok smrti u dijabetičara, te stoga neprepoznati i neliječeni dijabetes predstavlja povišen rizik za bolesti srca i moždani udar.

< OBEĆAJ >

DA ĆEŠ BITI AKTIVNIJI/A

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

JESI LI ZNAO/LA?

Povišen krvni tlak jedan je od glavnih čimbenika rizika za SŽB. Naziva se „tihim ubojicom,“ jer obično nije praćen upozoravajućim znakovima ili simptomima, te mnogi ljudi i ne znaju da ga imaju.

- <3> Igra, hodanje, kućni poslovi – **sve se to ubraja** u tjelesne aktivnosti!
- <4> **Budi aktivniji/a svaki dan** – penji se stepencama, hodaj ili vozi bicikl umjesto vožnje automobilom.
- <5> Vježbaj s prijateljima i obitelji – bit ćeš **motoviraniji/a** i bolje ćeš se zabaviti!
- <6> Skini aplikaciju za vježbanje ili rabi pedometar za **praćenje svojih aktivnosti**.

< OBEĆAJ >

DA ĆEŠ REĆI NE PUŠENJU

- <1> To je **najbolje** što možeš učiniti za **zdravlje svoga srca**.
- <2> **Unutar 2 godine nakon prestanka pušenja** rizik od **bolesti žila srca značajno pada**.
- <3> **Unutar 15 godina** rizik od SŽB **izjednačen je s onim u nepušača**.
- <4> **Izloženost pasivnom pušenju** također može prouzročiti **bolesti srca u nepušača**.
- <5> Stoga prestankom pušenja (ili, još bolje ne započinanjem) nećeš poboljšati samo zdravlje svojega srca, već i zdravlje **ljudi koji te okružuju**.
- <6> Ako imaš problema s prestankom pušenja, **potraži stručni savjet** te upitaj svojega poslodavca nudi li program potpore za prestanak pušenja.

JESI LI ZNAO/LA?

Povišeni kolesterol povezuje se s približno 4 milijuna smrti godišnje. Stoga posjeti liječnika i provjeri razinu svojega kolesterola, a također i tjelesnu težinu te indeks tjelesne mase (ITM). Liječnik će ti ukazati na stupanj Tvojega rizika od SŽB kako bi mogao/la planirati načine za poboljšanje zdravlja svojega srca.