

# 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](http://www.worldheartday.org)  
[facebook.com/worldheartday](https://facebook.com/worldheartday)  
[@worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed)  
[@worldheartday](https://twitter.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](http://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.