

# Tvoje srce pokreće cijelo tvoje tijelo

Ono omogućuje da volimo, smijemo se i

živimo život u potpunosti

Zato je jako važno da se brinemo o svom srcu. Ukoliko to ne činimo, izlažemo se riziku od kardiovaskularnih bolesti (KVB), koje uključuju bolesti srca i moždani udar. KVB su ubica broj jedan u svijetu. Svake godine su odgovorne za 17,5 miliona preuranjenih smrti, a do 2030. se očekuje da će ovaj broj narasti na 23 miliona.

No, dobra vijest je da se mnoge KVB mogu spriječiti. Nekoliko jednostavnih promjena poput toga da se zdravije hranimo, da smo fizički aktivniji i da prestanemo pušiti, donosi nam zdravlje.

Zato se na ovaj Svjetski dan srca, svi potrudimo da nahranimo svoja srca i osnažimo svoj život.

Nahrani svoje srce.

Pokreni svoje srce.

Voli svoje srce.

**I pokreni svoj život.**

## Saznajte svoj rizik

Briga o srcu počinje s razumijevanjem vašeg rizika, zato se potrudite da saznate svoje zdravstveno stanje. Posjetite doktora i zatražite jednostavni pregled. Zapamtite, znanje je moć.

Saznajte kako organizovati događaj ili učestvovati u događaju na [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org) [www.zzjzfbih.ba](http://www.zzjzfbih.ba)

## Posjećujte našu web stranicu...

Uskoro ćemo uvesti dodatne mogućnosti da se uključite i pokrenete svoj život u periodu koji prethodi Svjetskom danu srca.

## Zato redovno nas pratite!

- [www.zzjzfbih.ba](http://www.zzjzfbih.ba)
- [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)
- [facebook.com/worldheartday](https://facebook.com/worldheartday)
- [twitter.com/worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed)
- [@worldheartday](https://www.instagram.com/worldheartday)

## O svjetskoj federaciji srca

Svjetski dan srca je najveća globalna platforma Svjetske federacije, a i svijeta, za podizanje svijesti o kardiovaskularnim bolestima (KVB). Svjetska federacija srca posvećena je globalnoj borbi protiv KVB, uključujući bolesti srca i moždani udar. To je jedina globalna organizacija za zagovaranje i vodstvo koja okuplja KVB zajednicu kako bi provela agendu KVB i pomogla ljudima da žive dulje i bolje živote, zdravije za srce. Radeći s više od 200 organizacija članica u više od 100 zemalja, nastoji se da do 2025. godine u svijetu smanji broj preuranjenih smrti od kardiovaskularnih bolesti za 25%.

 Svjetski dan srca  
U srcu zdravlje

# Osnaži svoj život



**29. september 2016.**

**Nahrani svoje srce. Osnaži svoj život.**

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)

[f worldheartday](https://facebook.com/worldheartday)  
[@worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed)

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

 ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO FBiH  
INSTITUTE FOR PUBLIC HEALTH FB&H

 IZJ ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO SARAJEVO  
 I.I. INSTITUTE FOR PUBLIC HEALTH OF CANTON SARAJEVO

Odbor za kardiovaskularnu patologiju  
Odjeljenja medicinskih nauka  
Akademije nauka i umjetnosti BiH



 **WORLD HEART  
FEDERATION\***

# nahrani svoje srce

Kad pravilno jedete i pijete, svom srcu dajete gorivo koje mu je potrebno kako biste vi živjeli svoj život

- Pokušajte ne jesti puno prerađenih namirnica i gotovih jela koja često sadrže puno šećera i masnoća
- Smanjite sa slatkim napitcima i voćnim sokovima – umjesto njih odaberite vodu ili nezasađene sokove
- Zamijenite slatkiše sa svježim voćem kao zdravom zamjenom
- Pokušajte jesti 5 porcija voća i povrća dnevno - može biti svježe, smrznuto, konzervirano ili sušeno
- U školu ili na posao nosite zdrav ručak koji ste sami napravili kod kuće

## Saznajte nivo glukoze u krvi



Visok nivo glukoze (šećera u krvi) može ukazivati na dijabetes. KVB su uzrok 60% svih smrtnih slučajeva kod ljudi s dijabetesom, tako da ako je nedijagnosticiran i neliječen, dijabetes može povećati rizik od bolesti srca i moždanog udara.

# pokreni svoje srce

Aktivan život može vam pomoći da smanjite rizik od bolesti srca i da se osjećate odlično

- Nastojte da imate najmanje 30 minuta aktivnosti umjerenog intenziteta 5 puta sedmično
- Igranje, hodanje, kućanski poslovi, ples - sve se broji!
- Budite aktivniji svaki dan – idite stepenicama, hodajte ili idite biciklom umjesto autom
- Vježbajte s prijateljima i porodicom – bit ćete motiviraniji, a i zabavnije je!
- Prije nego što započnete s planom vježbanja provjerite s ljekarom
- Preuzmite aplikaciju za vježbanje ili koristite pedometar da pratite napredak

## Saznajte svoj krvni pritisak



Visok krvni pritisak je glavni faktor rizika za KVB. Zovu ga "tihim ubicom", jer najčešće nema znakova upozorenja ili simptoma, a mnogi ljudi ne shvaćaju da ga imaju.

Osnaži  
svoj  
život

# voli svoje srce

Prestanak pušenja je najbolja stvar koju možete učiniti da poboljšate zdravlje srca

- U roku 2 godine od prestanka pušenja, rizik od koronarne bolesti srca značajno se smanji
- U roku od 15 godina, rizik od KVB vraća se na nivo nepušača
- Izloženost duhanskom dimu iz okoliša (pasivno pušenje) uzrok je srčanih bolesti kod nepušača
- Tako da prestankom pušenja, ne samo da ćete poboljšati svoje zdravlje, nego i zdravlje onih oko vas
- Ako imate problema s prestankom pušenja, zatražite stručni savjet o tome kako prestati
- Također možete pitati svog poslodavca da

## Saznajte svoj nivo holesterola i BMI (indeks tjelesne mase)



Holesterol je povezan s oko 4 miliona smrtnih slučajeva godišnje, pa zamolite svog ljekara da vam izmjeri nivo holesterola, kao i indeks tjelesne težine i tjelesne mase (BMI). Ljekar će vas onda posavjetovati o vašem riziku od KVB, kako biste mogli planirati kako da poboljšate zdravlje vašeg srca.