

# ZDRAVLJE ZA SVA SRCA

Svake godine, **17.5 miliona ljudi širom svijeta prijevremeno umire od neke od bolesti srca i krvnih sudova (KVB)** među kojima dominira srčani i moždani udar. Bolesti srca i krvnih sudova predstavljaju vodeći uzrok smrtnosti i ako se ne poduzmu efikasnije intervencije **očekuje se da će do 2030 godine broj smrti porasti do 23 miliona godišnje.**

Šta možemo učiniti da se ovi brojevi promjene – kako da spasimo živote širom svijeta ?

Unošenjem malih promjena u naše živote, svi možemo živjeti duže, bolje, a naša srca mogu biti zdravija. Ovdje se radi o jednostavnom i čvrstom obećanju sebi i ljudima do kojih nam je stalo kao i svim ljudima širom svijeta :

**“Šta možemo učiniti da naša srca budu zdravija, MOJE SRCE ... VAŠE SRCE...ZDRAVLJE ZA SVA SRCA !”**

Ovogodišnji Svjetski dan srca je prilika da svi damo obećanje ... obećanje da možemo i trebamo kuhati i hraniti se bolje i zdravije, svi možemo biti više fizički aktivni, prestati sa pušenjem i pomoći ljudima oko sebe da prestanu pušiti, jer to možda nije lako ali je moguće kada se želi i ima jak motiv.

Jedno jednostavno obećanje : za MOJE SRCE, za VAŠE SRCE, za SVA SRCA.

OBEĆAJTE  SEBI

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

# MOJE SRCE, VAŠE SRCE

Sa ciljem obilježavanja Svjetskog dana srca, svake godine na dan 29 septembra/rujna, članovi i partneri mreže Svjetske Federacije za Srce, kao i svi pojedinci širom svijeta, udružuju u različite sportske aktivnosti, šetnje, muzičke i kulturne manifestacije, do organizacije stručnih skupova i preventivnih pregleda u zdravstvenom sistemu.

**Za sve zainteresirane više informacija se može pronaći na**

[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)

## ABOUT THE WORLD HEART FEDERATION

The World Heart Federation is dedicated to leading the global fight against cardiovascular disease (CVD), including heart disease and stroke. We are the only global advocacy and leadership organization bringing together the entire CVD community to drive the CVD agenda and help people live longer, better, more heart-healthy lives. We and our members - more than 200 organizations, scientific societies, foundations and patient associations in over 100 countries - believe in a world where heart health for everyone is a fundamental human right and a crucial element of global health justice.  
**Because every heartbeat matters**

in partnership with

 **Manulife**  **PHILIPS**

 **ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO FBiH**  
**INSTITUTE FOR PUBLIC HEALTH FB&H**  
Odbor za kardiovaskularnu patologiju  
Odjeljenje medicinskih nauka, ANU BiH

 **WORLD HEART DAY**

**MOJE SRCE,  
VAŠE SRCE**

**29 SEPTEMBAR 2018**

**OBEĆAJTE**  
  
**SEBI**

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

 **WORLD HEART FEDERATION®**

# < OBEĆAJTE SEBI >

DA JELO I PIĆE UNOSITE BOLJE I MUDRIJE

- <1> **Izbacite zašećerene napitke i cijedene sokove**  
– izaberite vodu i sokove ili napitke bez šećera
- <2> **Zamjenite slatke napitke i slatkiše sa svježim voćem kao zdravijom zamjenom**
- <3> Pokušajte da dnevno **unosite 5 porcija** (veličine šake) **voća ili povrća** – može biti u svježem zamrznutom, konzerviranom ili sušenom obliku
- <4> **Ako eventualno konzumirate alkohol**, držite se preporučenih količina za što manje doze ( a najbolje nikako )
- <5> Pokušajte **ograničiti unos prerađene i prepakovane hrane** koja često sadrži velike količine šećera, soli i masnoća.

## JESTE LI ZNALI ?

Povećana vrijednost glukoze u krvi (šećer u krvi) može biti znak za razvoj dijabetesa ili šećerne bolesti. Bolesti srca i krvnih sudova se povezuju sa dijabetesom, a neotkrivanje na vrijeme i neadekvatna terapija, povećava rizik za nastanak moždanog i srčanog udara. Pripremajte svoje zdrave obroke za školu i posao kod kuće.

# < OBEĆAJTE SEBI >

DA BUDETE VIŠE FIZIČKI AKTIVNI

- <1> Postavite sebi cilj da upražnjavate barem **30 minuta** nekog oblika fizičkih aktivnosti, po mogućnosti **pet dana u sedmici**
- <2> Ili **barem 75 minuta** intezivne fizičke aktivnosti raspoređene tokom sedmice

## JESTE LI ZNALI?

Visoki krvni pritisak je jedan od vodećih faktora rizika za nastanak bolesti srca i krvnih sudova. Naziva se „tihu ubicu“ jer obično ne pokazuje značajne znake i simptome zbog čega mnogi ljudi ne znaju da imaju visoki krvni pritisak, dok se ne otkrije slučajno ili već dovede do neke od bolesti srca i krvnih sudova.

- <3> Bavljenje sportom, šetnja ples, kućni poslovi - **sve se računa kao fizička aktivnost**
- <4> **Budite fizički aktivniji svaki dan i svakom prilikom** – koristite stepenice umjesto liftova, hodajte i vozite biciklo umjesto vožnje autom ili sredstvom javnog transporta
- <5> **Vježbajte sa porodicom i prijateljima** – na taj način bićete motiviraniji i biće Vam zabavnije !
- <6> Koristite neku od aplikacija sa vježbama fizičke aktivnosti ili pedometar **da možete pratiti kako napredujete.**

# < OBEĆAJTE SEBI >

RECITE NE PUŠENJU

- <1> To je **najbolja stvar koju možete uraditi da očuvate srce i krvne sudove i unaprijedite svoje zdravlje**
- <2> **Unutar 2 godine od prestanka pušenja**, rizik za dobijanje bolesti srca i krvnih sudova **značajno se smanjuje**
- <3> **Unutar 15 godina od prestanka pušenja**, rizik za dobijanje bolesti srca i krvnih sudova **jednak je onom kao kod nepušača**
- <4> **Izloženost pasivnom pušenju je također uzrok** oboljenja srca i krvnih sudova kod nepušača
- <5> Prestankom pušenja (ili još bolje nikada počinjanja sa ovom navikom) ne samo ne unaprijeđujete samo svoje zdravlje nego **i ljudi koji Vas okružuju.**
- <6> Ako imate problema sa prestankom pušenja, **obratite se za stručnu pomoć zdravstvenim radnicima** a od poslodavaca tražite podršku za prestanak pušenja.

## JESTE LI ZNALI?

Holesterol se povezuje sa oko 4 miliona smrti godišnje. Zbog toga, idite redovno na preglede u zdravstvene ustanove i kontrolirajte nivo vašeg holesterola, kao i tjelesnu težinu i indeks tjelesne mase (ITM). Na taj način možete blagovremeno dobiti savjet od zdravstvenih radnika da li ste pod rizikom za dobijanje bolesti srca i krvnih sudova, kako biste mogli unaprijediti svoje zdravlje.