



## Svjetski dan srca 2009. u Zagrebu

## The World Heart Day 2009 in Zagreb

**Iva Henezi**

*Poliklinika za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju, Zagreb, Hrvatska  
Institute for Cardiovascular Diseases Prevention and Rehabilitation, Zagreb, Croatia*

Dana 27. rujna 2009. godine, u svim većim gradovima Republike Hrvatske obilježen je Svjetski dan srca. Središnje događanje održano je na Trgu bana Jelačića u Zagrebu od 10 do 13 sati u organizaciji Hrvatskog kardiološkog društva (HKD), Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje, Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, uz podršku Hrvatske udruge kardioloških medicinskih sestara, Zavoda za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar, Hrvatskog društva za hipertenziju, Hrvatskog društva za aterosklerozu te Hrvatske kuće srca. Sponzori su bili farmaceutska tvrtka GlaxoSmithKline (glavni sponzor) te tvrtke Dukat i Omron.

“Radi za srce” bio je ovogodišnji moto Svjetskog dana srca te je bio posvećen prepoznavanju i smanjenju rizičnih čimbenika kardiovaskularnih bolesti na radnom mjestu<sup>1</sup>. Tom je prigodom na glavnom gradskom trgu za sve okupljene građane bila organizirana akcija procjene kardiovaskularnog rizika u sklopu koje su zdravstveni djelatnici mjerili arterijski tlak (AT), određivali indeks tjelesne mase, opseg struka i dijelili prigodne promotivne materijale. Akciji se odazvalo oko tisuću građana, koji su imali priliku razgovarati i dobiti savjete od liječnika koji se bave dijag-

The World Heart Day was on 27<sup>th</sup> September 2009 celebrated in all bigger towns of the Republic of Croatia. The central event was held at the Ban Jelačić Square in Zagreb from 10 to 13 o'clock organized by the Croatian Cardiac Society (CCS), Department for Health, Labor, Social Welfare and War Veterans of the City of Zagreb, Croatian Institute for Public Health, supported by the Croatian Association of Cardiac Nurses, Public Health Institute Dr. Andrija Štampar, Croatian Hypertension Society, Croatian Atherosclerosis Society and Croatian Heart House. The pharmaceutical company GlaxoSmithKline (main sponsor) and the company Dukat and Omron were the sponsors.

“Work with Heart” has been the motto for the World Heart Day this year dedicated to recognition and reduction of risk factors of cardiovascular diseases at work place<sup>1</sup>. On this occasion, there was an action relating to evaluation of cardiovascular risks organized for all gathered citizens within which the medical staff measured blood pressure (BP), determined body mass index, waist circumference and distributed adequate promotional materials. Around a thousand of citizens came to participate in this action, they had an opportunity to talk and get advices from physicians engaged in diagnostics and treatment of cardiovascular di-



nosticiranjem i liječenjem bolesti srca i krvnih žila. Na drugoj lokaciji, Trgu N. Š. Zrinskog, gdje se istodobno održavalo obilježavanje Dana policije, pored atletske utrke "Četiri zagrebačka trga 2009.", bila je također mogućnost mjerenja AT i drugih čimbenika rizika i savjetovanja sa zdravstvenim djelatnicima koju je iskoristilo par stotina građana.

Na samom početku središnjeg zbivanja okupljene je pozdravio predsjednik HKD prof. dr. sc. Davor Miličić zahvalivši Gradu Zagrebu što je ponovno prepoznao važnost ovih javnozdravstvenih događanja. Naglasio je da se čak 80% slučajeva prijevremenih smrti koje su uzrokovane kardiovaskularnim bolestima može izbjeći, ako se otklone glavni čimbenici rizika — povišeni AT, povišene masnoće i glukoza u krvi, pušenje cigareta, nezdrava prehrana, pretilost i tjelesna neaktivnost. A da se radi o velikom broju ljudi vidljivo je iz podatka da 17,5 milijuna ljudi diljem svijeta godišnje umire od srčanožilnih bolesti, a u Europi oko 5 milijuna. U Hrvatskoj je, prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo prošle godine od kardiovaskularnih bolesti umrlo 26.235 osoba (50,31% svih umrlih)<sup>2</sup>. Pored visokog mortaliteta, ova skupina bolesti predstavlja vodeći uzrok radne nesposobnosti, invaliditeta, bolničkog liječenja i potrošnje zdravstvenih sredstava. Pored toga prof. Miličić je, vezano uz ovogodišnju akciju "Radi za srce", pozvao hrvatske poslodavce da zajedno sa svojim zaposlenicima porade na radnim uvjetima, odnosno da osmisle zdravo radno okruženje, a sve u svrhu očuvanja kardiovaskularnog zdravlja. To podrazumijeva potpunu zabranu pušenja na svim javnim i radnim mjestima, zdrave obroke u stankama na poslu, mogućnost tjelovježbe tijekom predaha na radu i što manje tzv. "negativnog stresa".

Potom se okupljenima obratila dr. Lidija Hrašćić Novak ispred Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje Grada Zagreba zahvalivši se svim zdravstvenim djelatnicima koji su pomogli održavanju ove akcije te izrazila nadu i u buduću suradnju prilikom održavanja ovakvih projekata. Naglasila je da je smisao ovakvih akcija poticanje općedruštvene svijesti o važnosti preventivnih mjera za sprječavanje bolesti srca i krvnih žila kao i unaprjeđenje zdravlja.

Ravnateljica Poliklinike za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju mr. sc. prim. Mirjana Jembrek-Gostović podsjetila je okupljene da samo 30 minuta tjelesne aktivnosti tijekom dana može smanjiti nastanak srčanih bolesti i pripomoći održanju normalne tjelesne težine. Zbog sveprisutnog sedentarnog načina života, kalorične i nezdrave prehrane te tjelesne neaktivnosti stanovnici Hrvatske su sve deblji što bitno narušava sliku zdravlja. Zato su uvijek dobrodošle ovakve javnozdravstvene akcije kojima se pokušava skrenuti pažnja javnosti i educirati naše starije sugrađane, ali isto tako djecu i mladež, da promjenom životnih navika mogu učiniti mnogo za svoje zdravlje. Okupljenim građanima su fizioterapeuti Poliklinike demonstrirali vježbe za održavanje kondicije krvožilnog i dišnog sustava te vježbe relaksacije.

Prof. dr. sc. Mijo Bergovec, dopredsjednik HKD podržao je ovo događanje rekavši da ovakve akcije osim što su "za srce" trebaju biti i "sa srcem i u srcu".

Ispred Hrvatske udruge kardioloških medicinskih sestara govorila je njena predsjednica Ana Ljubas VMS koja je istaknula da se medicinske sestre uvijek rado odazovu u velikom broju i sudjeluju u ovakvim događanjima.

At some other location, at the N. Š. Zrinski Square location, where the Police Day was celebrated at the same time, near the athlete race "The four Zagreb Squares 2009" it was also possible to measure BP and some other risk factors and to get advices from medical staff which was done by several hundreds of citizens.

At the very beginning of the central event the citizens gathered were greeted by the CCS President, Prof Davor Miličić, PhD expressing thanks to Zagreb for having recognized the importance of these public health-related events. He pointed out that even 80% of cases of early deaths caused by cardiovascular diseases may be avoided if the main risk factors (hypertension, elevated lipids and blood glucose, smoking, unhealthy food, obesity and lack of physical activities) are eliminated. The fact that a large number of people is concerned is supported by the information that 17.5 million of people worldwide annually die of cardiovascular diseases and 5 million of them die in Europe. According to data obtained from the Croatian Institute for Public Health, some 26,235 persons (50.31% of all dead people)<sup>2</sup> died of cardiovascular diseases last year in Croatia. Besides the high rate of mortality, this group represents a leading cause for work inability, invalidity, in-hospital treatment and consumption of health expenditure. Besides, Prof Miličić, has with regard to the this year action "Work with Heart" called Croatian employers to work on working conditions along with their employees, that is, to create a healthy working environment, all for the purpose of preserving cardiovascular health. It includes a complete ban on smoking in all public and working places, healthy meals with breaks at work, a possibility of physical exercises during the break at work and as little negative stress as possible.

The gathered citizens were afterwards addressed by Lidija Hrašćić Novak, MD in front of the Department for Health, Labor, Social Welfare and War Veterans of the City of Zagreb, thanking to all medical employees who helped hold this action and expressed a hope for future cooperation at the time of organizing such projects. She pointed out that the purpose of such actions is to stimulate general awareness of the society about the importance of preventive measures for the prevention of cardiovascular diseases and improvement of health.

Prim Mirjana Jembrek-Gostović, MSc, the Principal of the Institute for Cardiovascular Diseases Prevention and Rehabilitation reminded the gathered citizens that only a 30 minute physical activity during a day may reduce the occurrence of heart diseases and help maintenance of normal body weight. As a consequence of actual sedentary way of life, caloric and unhealthy food and lack of physical activity, the Croatia citizens are getting fatter which consequently ruins their health. That is why we always welcome such public health actions used to draw people's attention and teach our elderly citizens, children and young people that they may do a lot for their health by changing their life habits. The gathered citizens were demonstrated exercises for fitness of vascular and respiratory system and relaxation exercises by physiotherapists.

Prof Mijo Bergovec, PhD, CCS Vice President supported this event saying that such actions besides being "with heart" should be "for heart and in heart".

Ana Ljubas, RN, President of the Croatian association of Cardiac Nurses gave a speech representing the Association pointing out that nurses are always happy to be present at such events and they come in a large number.



Nikako ne smijemo zaboraviti spomenuti nastup Zagrebačkih mažoretkinja, zatim pod geslom "Šport za sve" prezentaciju nordijskog hodanja kao i plesnu skupinu gđe V. Mimica koja se svake godine odazove akciji obilježavanja Svjetskog dana srca.

Pored opisanih zbivanja valja istaći i druge aktivnosti. Tako je u organizaciji Zavoda za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar dana 17. rujna 2009. godine prof. Bergovec održao predavanje pod nazivom "Zašto je pušenje bolest?". Djelatnici Poliklinike za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju, Poliklinike za bolesti dišnog sustava te Udruge za prevenciju prekomjerne tjelesne težine organizirali su javnozdravstvene akcije za djelatnike Gradskih ureda i Policijske uprave zagrebačke. U akciji 25. rujna 2009. kod 120 djelatnika Gradske uprave mjerna je visina, težina, indeks tjelesne mase, postotak abdominalne pretilosti, AT, glukoza i lipidi u krvi te je učinjena spirometrija, a 28. rujna ista je akcija učinjena kod 150 djelatnika Policijske uprave zagrebačke. Također, mogli su se dobiti stručni savjeti kardiologa, pneumoftiziologa i nutricionista.

Hrvatski tiskovni i elektronski mediji su s interesom pratili ovogodišnja događanja. U petak 25. rujna održana je tiskovna konferencija u Gradskoj upravi, gostovalo se u televizijskoj emisiji "Dobro jutro Hrvatska", Radio Sljemeni i emisiji "Povjerljivo" doc. Đorđevića na *Narodnom radiju*.

Received: 1<sup>st</sup> Oct 2009

E-mail: [henezii@gmail.com](mailto:henezii@gmail.com)

#### Literature:

1. <http://www.world-heart-federation.org/what-we-do/world-heart-day/world-heart-day-2009/> (1<sup>st</sup> Oct 2009).
2. [http://www.hzjz.hr/publikacije/umrli\\_2008](http://www.hzjz.hr/publikacije/umrli_2008) (1<sup>st</sup> Oct 2009).

We should not forget to mention the performance of the Zagreb Majorettes and the presentation of the Nordic Walking under the motto "Sport for Everybody" and the dancing group by Ms. V. Mimica being present at the action celebrating the World Heart Day every year.

Besides the above described events we should also mention some other activities. Prof Bergovec gave a lecture entitled "Why is smoking a disease?" organized by the Institute for Public Health Dr Andrija Štampar on 17<sup>th</sup> September 2009. The employees of the Institute for Cardiovascular Diseases Prevention and Rehabilitation, Polyclinic for Pulmonary Diseases and Association for Overweight Prevention organized the public health actions for the employees of the City Departments and Zagreb Police Authorities. In the action held on 25<sup>th</sup> September 2009, some 120 employees of the City Administration underwent measurement of height, body weight index, percentage of abdominal obesity, BP, blood glucose and lipids, and spirometry was performed and on 28<sup>th</sup> September the same action was performed for some 150 employees of the Zagreb Police Authorities. Some expert advices by cardiologists, pneumophysiologists and nutritionists could also be received.

The Croatian press and electronic media have covered the events with a great interest this year. On Friday, on 25<sup>th</sup> September press conference was held in the Town Administration, we were guests in the television show "Dobro jutro Hrvatska", Radio Sljeme and in the show "Povjerljivo" by Assist Prof Đorđević in the *Narodni radio*.

