



# srce za život

Uživati život znači imati zdravo srce. Stoga Svjetska kardiološka federacija organizira Svjetski dan srca kako bismo postali svjesni koliko je ustvari posebno naše srce, kako ga čuvati i kako smanjiti rizik da ga se ne ošteti. Želite li saznati više posjetite [www.worldheartday.com](http://www.worldheartday.com).

## Mala promjena - dugoročni rezultat

S malo promjene možete puno postići

**Vježbajte redovito** – (Da, svi mi znamo da je to teško) Samo 30 minuta žustrijeg hoda svakodnevno ili samo vježba trajanja 10-15 minuta nekoliko puta dnevno pomoći će vam da imate zdravo srce za život. Ostale pogodne aktivnosti su trčanje, sportovi na plaži, plivanje, vožnja bicikla, golf, plesanje, rad u vrtu pa čak i kućanski poslovi!

**Jedite dobro** – To je jedna od životnih radosti. Ali pazite na vašu prehranu i birajte hranu s niskim sadržajem kolesterola kad god je to moguće.

**Održavajte normalnu tjelesnu težinu** – To je mnogo udobnije. Prekomjernom težinom opterećujete vaše srce.

**Ako pušite pokušajte prestati** - Znamo da je teško, ali postoje različiti načini odvikavanja. Prestankom pušenja uvelike ćete smanjiti rizik, ne samo bolesti srca, nego i raka pluća. Ohrabrite i podržite vaše prijatelje.

**Opustite se, izbjegavajte stres** - Radujte se životu kad god možete i pokušajte se opustiti koliko je god moguće. Nećete samo biti veseliji već i zdraviji.

**Provjerite vaš krvni tlak** - Posjetite vašeg liječnika i saznajte imate li visoki krvni tlak. Vaš liječnik vam može preporučiti liječenje i tako smanjiti rizik od bolesti srca i moždanog udara.

**Provjerite da li imate šećernu bolest** - Bolujete li od šećerne bolesti, vaš rizik za bolest srca je povećan ako vam razina šećera u krvi nije odgovarajuće regulirana. Liječenje šećerne bolesti bitno je za opće zdravlje kao i zdravo srce - obratite se vašem liječniku.

**Koliki je vaš kolesterol** - Visoka razina kolesterola dovodi do bolesti srca. Za normalizaciju razine kolesterola često je dovoljna samo zdrava prehrana.

**Provjerite vaše zdravlje** - Posjetite vašeg liječnika jednom godišnje zbog kontrole zdravlja - čak i ako se osjećate dobro i nemate nikakvih zamjetljivih tegoba. Vaš liječnik će utvrditi da li ste stvarno zdravi.

**Imajte srce za život** - Čuvajte vaše srce kako biste mogli živjeti duže i bolje. Što mlađi počnete to bolje, ali nikada nije kasno. Imajte srca, savjetujte također vašu obitelj i prijatelje!



# Život

Uvjerite se da možete uživati život u punini samo sa zdravim srcem.

Bolest srca i moždani udar vodeći su uzroci smrti širom svijeta; uzrokom su 45% svih smrti u razvijenim, te do 25% smrti u ostalim zemljama. Život s bolesnim srcem nekvalitetan je život. Svjetski Dan Srca nije posvećen stoga samo sprječavanju bolesti, već i promicanju kvalitetnijeg života, bez obzira na dob i okolnosti.

## Oslušajte bilo

Saznajte što se na Svjetski dan srca zbiva u vašoj blizini.

Šetnje, razgovori, aerobika, plesna natjecanja, zabava, radio i TV emisije, edukacijski programi pa čak i sistematski pregledi odvijati će se po cijelom svijetu - zato kliknite na [www.worldheartday.com](http://www.worldheartday.com) kako bi saznali što se događa u svijetu i vašoj blizini.

## 10 najbitnijih savjeta za zdravo srce

### Učinite sami

1. Vježbajte - čak i malo je bolje nego ništa
2. Bolja prehrana može poboljšati vaše zdravlje
3. Pazite na tjelesnu težinu
4. Pokušajte prestati pušiti - znamo da je teško
5. Pokušajte izbjegavati stres

### Provjerite s vašim liječnikom

6. Jeste li kontrolirali vaš krvni tlak
7. Provjerite razinu šećera u krvi
8. Odredite razinu kolesterola
9. Provjeravajte svoje opće zdravlje

### Ali najbitnije

10. Imajte srce za život - čuvajte vaše srce, darujte ga vašoj obitelji i prijateljima



SVJETSKA KARDIOLOŠKA  
FEDERACIJA



HRVATSKO KARDIOLOŠKO  
DRUŠTVO



Hrvatsko kardiološko društvo je redovni član Svjetske kardiološke federacije (WHF) koja pomaže ljudima širom svijeta da uz prevenciju i kontrolu bolesti srca i moždanog udara žive dulje i bolje. WHF broji 139 kardioloških društava i udruga u 95 zemalja. Posjetite [www.worldheart.org](http://www.worldheart.org), nazovite +41 22 807 03 20 ili pišite na World Heart Federation, 5 avenue du Mail, CH-1205 Geneva, Switzerland.

### Suorganizatori:



### Sponzori:

AstraZeneca

Bayer

esk  
GlaxoSmithKline

Kellogg's

MSD

NOVARTIS

Pfizer

Procter & Gamble  
PHARMACEUTICALS

sanofi-synthelabo

# Svjetski dan srca



Nedjelja, 30. rujna, 2001.



SVJETSKA KARDIOLOŠKA  
FEDERACIJA



HRVATSKO KARDIOLOŠKO  
DRUŠTVO