

Prepoznajte
rizike i iskoristite
priliku



SVJETSKA KARDIOLOŠKA
FEDERACIJA®

Ja svoje
Neka kuća

Svjetska kardiološka federacija je usmjerenja pomaganju svekolikom pučanstvu da bi postiglo dulji i bolji život sprječavanjem i nadzorom bolesti srca i moždanog udara, s naglaskom na zemlje s niskim i srednjim prihodima. Ona je objedinila 168 kardioloških društava i fondacija iz 100 zemalja.

Posjetite www.worldheartday.com



HRVATSKO KARDIOLOŠKO
DRUŠTVO

član je Europskoga kardiološkog društva i Svjetske kardiološke federacije. Glavna nam je zadaća skrb oko sprječavanja i liječenja bolesti srca i krvnih žila kao najvažnijih uzročnika pobola i smrtnosti, te promicanje kardiološke struke i znanosti u Hrvatskoj.

Posjetite www.kardio.hr (od 15. studenog 2003.)

U suradnji sa:



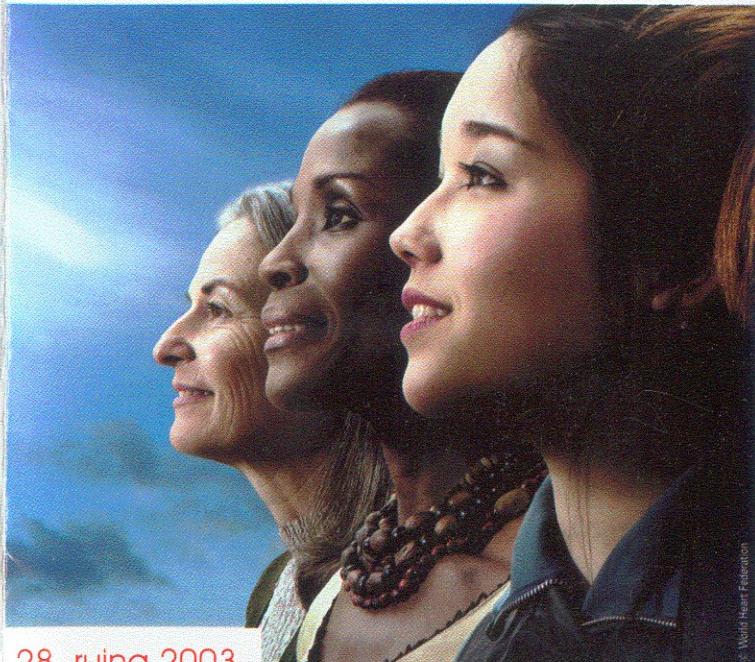
Glavni sponzor za Hrvatsku:



Sponzori:



Svjetski dan srca



28. rujna 2003.



SVJETSKA KARDIOLOŠKA
FEDERACIJA®



HRVATSKO KARDIOLOŠKO
DRUŠTVO

Zdravo srce presudno je za dobar život, neovisno o Vašoj dobi i spolu. Ali dok više od 60% žena karcinom dojke smatra svojom navjećom zdravstvenom brigom, smrtnost od srčanih bolesti i moždanog udara u žena je više nego osam puta veća u usporedbi s rakom dojke.

To je razlog što je Svjetski dan srca ove godine posvećen podsjećanju žena iz cijelog svijeta na važnost srca za njihov život.

Svjetski dan srca obilježava se u više od 90 zemalja. Misao vodilja ovogodišnjih aktivnosti jest: "Žene, bolesti srca i moždani udar."

Bolesti srca i moždani udar uvelike se mogu sprječiti zdravim načinom života.

Stoga su aktivnosti za Dan srca usmjerenе na promicanje zdravoga načina života za žene i njihove bližnje. Tjelesna aktivnost, život bez pušenja, zdrava prehrana, kontrola tjelesne težine i otkrivanje povišenog krvnog tlaka, uz ostale mjere mogu bitno pomoći.

Prepoznajte znakove

Žene koje obolijevaju od srčanog udara mogu iskusiti znakove upozorenja koji su različiti od onih u muškaraca, a simptomi su često mnogo blaži.

Klasični simptomi

- Težina, punoća, pritisak, stezanje ili nelagoda, obično u srednjem prsištu
- Bol se može širiti u vrat, čeljusti, leđa, gornji trbuš i lijevu ruku, češće nego u desnu
- Bol je često praćena znojenjem, mučninom i povraćanjem
- Bol može ili ne mora pratiti zaduha, vrtoglavica i nesvjetistica

Ostali simptomi koji su u žena vjerojatniji

- Neočekivana slabost ili umor
- Tjeskoba ili neuobičajena nervosa
- Poteškoće u probavi ili nadutost
- Osjećaj težine ili boli poput pritiska između dojki ili ispod prsne kosti
- Nelagoda ili bol između lopatica

Budite oprezni

Žene su često prve koje prepoznaju simptome u ljudi koji ih okružuju. Prepoznavanje simptoma srčanog udara važno je kako za Vas tako i za ljude oko Vas.



Kako sačuvati

Nekoliko malih promjena može donijeti veliku korist

Pomozite sebi i svojim prijateljima prekinuti s pušenjem

Pušenje više nego udvostručuje rizik srčanog udara. Kombinacija tableta protiv začeća i pušenja može povećati Vaš rizik i dvadeset puta. Pasivno pušenje je povezano s povećanjem rizika za 70%. Prestanak pušenja i izbjegavanje zadržanih prostorija jedan je od presudnih koraka koji biste morali učiniti radi zaštite vlastitog zdravlja.

Tjelovježba neka postane Vašom redovitom navikom

Već pola sata žustroga hoda dnevno pomoći će Vam da rizik srčanog udara preplovite. Tjelovježba je praktički za svakoga, ali prethodno provjerite kod Vašeg liječnika postoji li medicinski razlog za ograničenje tjelesne aktivnosti.

Održavajte normalnu tjelesnu težinu. Prekomjerna težina i pretilost vode k povećanom riziku prerane smrti zbog bolesti srca i krvnih žila, kao što je promjerice povиšen arterijski tlak i koronarna bolest srca. Žene posebice trebaju izbjegavati pretilost, budуći da su povиšen tlak, šećerna bolest i povиšen serumski kolesterol dvaput do čak čest puta učestaliji u žena s prekomjernom tjelesnom težinom.

Uživajte u uravnateženoj prehrani.

- Jedite voće i povrće u izobilju (5-7 puta na dan)
- Jedite raznolike žitarice, posebice cjelovite
- Odabirite nemasne namirnice ili s malim sadržajem masnoća
- Rabite mekani margarin (bez tzv. transmasnih kiselina), suncokretovo, kukuruzno i maslinovo ulje umjesto maslaca i ostalih životinjskih masnoća
- Zamijenite masno meso s posnim mesom, jedite ribu, grah i mahunarke

srce za život

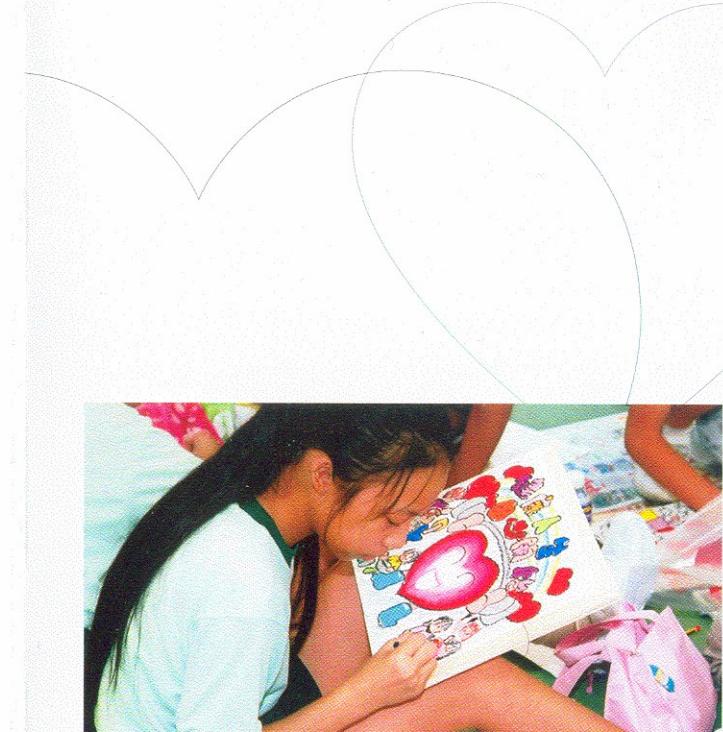
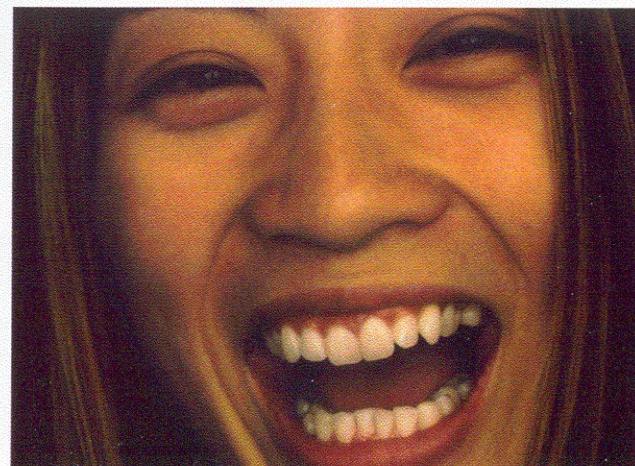
Izbjegavajte: prženje, hranu bogatu životinjskim mastima i kolesterolom, previše alkohola (ne više od jednog pića na dan za žene) i smanjite unos soli na 1600-2400 mg na dan.

Dijabetičari moraju biti svjesni da spadaju u skupinu povišena rizika.

Šećerna bolest (tip II) jedn je od glavnih rizičnih čimbenika koronarne bolesti. U usporedbi s ne-dijabetičarima, žene sa šećernom bolesću imaju 8 puta veći rizik obolijevanja od koronarne bolesti. Stoga se u dijabetičara posebna pozornost mora posvetiti preventijskim mjerama.

Kontrolirajte se redovito. Posjetite svojega liječnika jednom godišnje kako biste provjerili spadate li u rizičnu skupinu. Pobrinite se da vam se svaki put izmjeri arterijski tlak.

Sačuvajte srce za život! Uživajte u životu!



Sljedeće vrijednosti/mjere smatraju se povoljnima za "žensko srce":

Arterijski tlak	120-140/80-90 mmHg ili manje
Opseg struka	manje od 85 cm
Tjelesna težina:	pokazatelj (indeks) tjelesne mase *: 21-25 (a u nekim azijskim naroda 21-23)

* Indeks tjelesne mase: $\frac{\text{težina (kg)}}{\text{visina}^2 (m)}$

Pokušajte smanjiti stres. Stres je povezan s bolesću srca i u žena. Možete smanjiti stres odvajajući dio vremena za sebe, kao i tjelovježbom i njegovanjem dobrih odnosa s bližnjima.



Što ranije stvorite plan za zdravo srce. Što ranije podučite svoju djecu o načinu života koji pogoduje zdravom srcu. Potičite ih na tjelovježbu kad god je moguće i

omogućite im da se bave športom nekoliko puta tjedno. Umjesto slatkiša i druge nezdrave hrane, neka poslastica i nagrada budu voće i orašasti plodovi.



Dobre navike traju čitav život. Počnite mladi kako biste smanjili rizik srčanog ili moždanog udara. Hranite se zdravo i budite aktivni ne počinjite pušiti, izbjegavajte "brza jela" i nastojte što više vremena provesti tjelesno aktivni.



Povišen tlak koji ne nadzirete može uzrokovati poremećaje u trudnoći i ugroziti zdravlje djeteta i majke. Tijekom trudnoće redovito mjerite tlak, te jedite zdravo i odmarajte se dovoljno.



Žene presudno utječu na navike ljudi koji ih okružuju: životnoga druga, djece, šire obitelji i prijatelja. Promičite zdravu prehranu, tjelesnu aktivnost i zdrave navike. Ohrabrite pušače da prestanu pušiti, a ako to ne mogu, zahtijevajte život bez dima, jer je i pasivno pušenje isto tako škodljivo.



Nakon menopauze, povećava se rizik obolijevanja od srčanih bolesti. Važno je odlaziti na redovite liječničke kontrole, čak i ako to morate sami tražiti. Ako uzimate nadomjesne hormonske pripravke provjerite je li ih potrebno nastaviti, budući da oni mogu uvećati Vaš rizik bolesti srca.