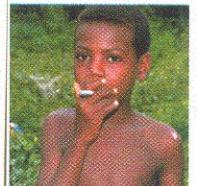


# Što stoji na putu zdravome životu i zdravlju srca?



## Pretilos

Pretilos djece je dosegla epidemijske razmjere, poglavito u tzv. razvijenome svijetu. Općenito, oko 22 milijuna djece mlađe od pet godina je pretilo, a još ih mnogo više ima prekomjernu tjelesnu težinu.



## Pušenje

Što ranije osoba počinje pušiti, to je veći rizik obolijevanja od bolesti povezanih s pušenjem. Polovica mlađih ljudi koji nastavljaju pušiti kao odrasli umrijet će od posljedica pušenja. Gotovo polovica djece diljem svijeta živi s pušačem. Dijete koje odrasta uz dim cigarete roditelja koji puši, udahnut će do dobi od pet godina količinu duhanskoga dima koja odgovara količini od 102 kutije cigareta.



## Tjelesna neaktivnost

Premda je prirodno da djeca budu poletna i tjelesno aktivna, dvije trećine djece u svijetu nisu dostatno aktivna, što je loše za njihovo zdravlje. Ova djeca uvođu rizik da postanu pretila i povećavaju vjerojatnost razvoja bolesti srca i krvnih žila kao i mnogih drugih kroničnih bolesti.

## O Svjetskome danu srca

Svjetski dan srca jest najbitniji promidžbeni dan Svjetske kardiološke federacije s ciljem poticanja općedruštvene svijesti o važnosti preventivnih mjera za sprječavanje bolesti srca i krvnih žila. Svake godine Dan srca posvećen je posebnoj temi, a uključuje i aktivnosti kao organiziranje javnih šetnji, trčanja, sportskih priredbi, tjelovježbe i sl. Dan srca je globalni događaj koji organiziraju članovi i suradnici Svjetske kardiološke federacije u oko stotinu zemalja. Ovogodišnja tema dana srca jest: "Djeca, mlađi i bolesti srca."



WORLD HEART  
FEDERATION®

## SVJETSKA kardiološka FEDERACIJA

O Svjetskoj kardiološkoj federaciji Svjetska kardiološka federacija je posvećena pomaganju sveukupnemu pučanstvu u borbi za dulji i bolji život putem prevencije i liječenja bolesti srca, te srčanoga i moždanog udara, s posebnom usmjerenošću na zemlje s niskim ili srednjim nacionalnim dohotkom. Svjetsku kardiološku federaciju čini 180 medicinskih društava i fondacija iz 100 zemalja.

Posjetite [www.worldheart.org](http://www.worldheart.org) i [www.worldheartday.com](http://www.worldheartday.com) ili nazovite +41228070320 ili pišite na adresu:  
World Heart Federation, 5 avenue du mal. CH-1205 Geneva, Switzerland



Hrvatsko  
kardiološko  
društvo

Hrvatsko kardiološko društvo (HKD) osnovano je 1992. g, kao prva samostalna strukovna medicinska udruga u neovisnoj Hrvatskoj. Od početka je punopravna članica Europskoga kardiološkog društva i Svjetske kardiološke federacije. Okuplja više od 300 stručnjaka posvećenih kardiologiji, pretežito kardiologa, internista, kardiovirurga, pedijatrijskih kardiologa, kardijalnih anesteziozologa, ali i specijalista nuklearne medicine, epidemiologa, javnozdravstvenih djelatnika i sl. HKD ima kao glavni cilj skrb za zdravlje bolesti srca i krvnih žila hrvatskoga pučanstva, od prevencije do omogućavanja uvjeta za najsvremeniju kardiološku dijagnostiku i terapiju koje bi trebale biti dostupne što većem broju bolesnika, ravnomjerno unutar Hrvatske. HKD brine i oko napretka kardiološke struke i znanosti u Hrvatskoj, te predstavlja hrvatsku kardiologiju u svijetu. Sukladno našoj sveukupnoj orijentaciji, HKD usko surađuje s Europskim kardiološkim društvom, preuzimajući, prevodeći i prilagođujući Europeiske smjernice za dijagnostiku i liječenje bolesti srca i krvnih žila. HKD nastoji i svakako bi trebalo postati nezaobilaznim čimbenikom pri donošenju svih bitnih planova i odluka na području kardiovaskularne medicine u Hrvatskoj, budući da okuplja sve relevantne stručnjake koji se u nas bave kardiologijom.

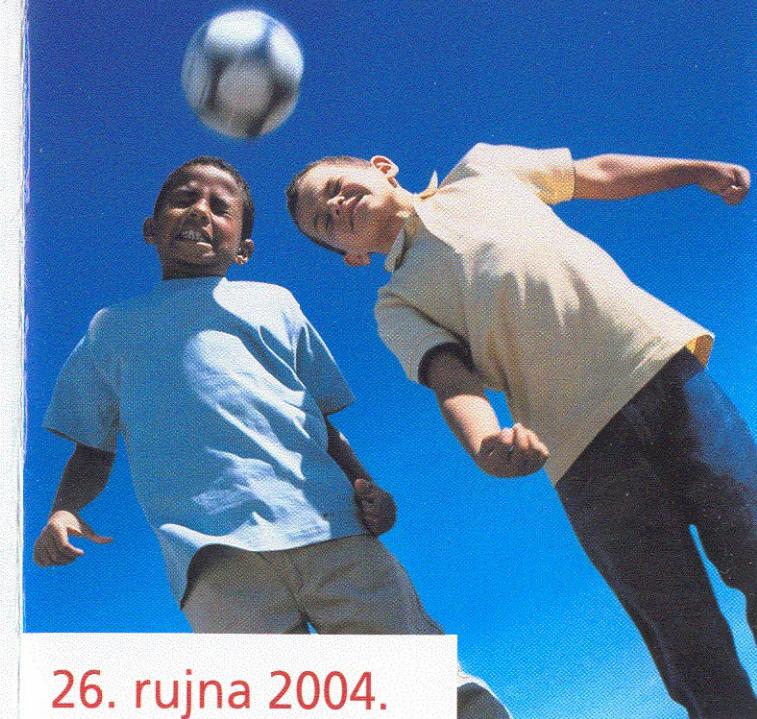
Posjetite [www.kardio.hr](http://www.kardio.hr) gdje ćete naći obavijesti o HKD, te o našim aktivnostima prigodom Svjetskoga dana srca 2004. ili pišite na adresu: Hrvatsko kardiološko društvo, KBC Zagreb - Rebro, Kišpatićeva 12, 10 000 Zagreb, HR.

Glavni sponzor za Hrvatsku:

gsk  
GlaxoSmithKline

# Svjetski dan srca

WORLD HEART  
FEDERATION



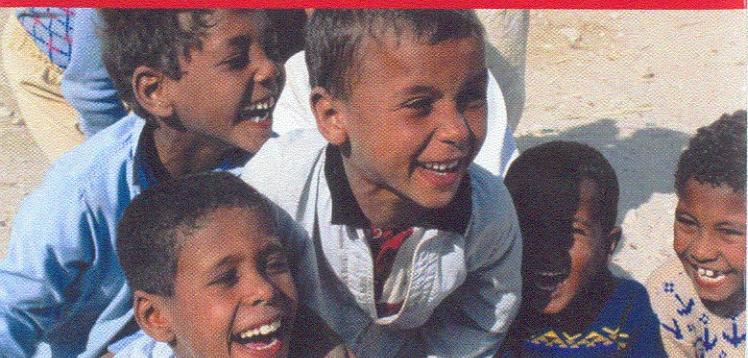
26. rujna 2004.

Hrvatsko  
kardiološko  
društvo

10. godišnja  
Svjetski dan srca  
1995-2004



Zdravo srce je neophodno za puni život, neovisno o dobi i spolu. Nezdrava prehrana, tjelesna neaktivnost i pušenje najvažniji su uzroci bolesti srca i moždanog udara. Upravo ove nezdrave navike sve su češće u djece i mladim i usvajaju se, što je posebno zabrinjavajuće, u najranijoj dobi. Stoga ovogodišnji Svjetski dan srca želi upozoriti koliko je važno za djecu u svim dijelovima svijeta očuvati srce za život.



# Djeca i mladi moraju čuvati srce za život

## Pušenje

### Suočimo ih s istinom

Razložite svojoj djeci utjecaj pušenja na zdravlje prije i u vrijeme kada se suoči s odlukom pušiti ili ne. Upozorite ih da se na daju privući promidžbenim porukama duhanske industrije. Ako ste roditelj koji puši, morali biste prekinuti i objasniti problem ovisnosti o duhanu.

## Prehrana

### Zdrava hrana za život

Podučite i potičite svoju djecu da nadziru vlastiti energetski unos i da jedu zdravo i uravnoteženo. Pazite na unos soli i izbjegavajte zašećerena pića i sokove, slatkise i "grickalice."

## Tjelovježba

### Potičite tjelesnu aktivnost

Potičite svoju djecu na tjelovježbu i ohrabrujte ih u sudjelovanju u športskim skupinama i klubovima. Primjerice, nogomet, rukomet, ples, plivanje, trčanje itd. Vježbanje smanjuje rizik pretilosti i nastanka bolesti vezanih iz pretilost, a isto tako čini dijete zdravim i poletnim.

## Tjelesna težina

### Pratite tjelesnu težinu svojega djeteta

Pretili adolescenti postaju nezdravi kada odrastu. Ako ste zabrinuti što je Vaše dijete preuhranjeno ili pretilo, обратите se liječniku odnosno obližnjoj mjerodavnoj zdravstvenoj službi.

## Dojenje

### Majčino je mlijeko najbolje

Dojenje tijekom prvih šest mjeseci života ispunjava na najbolji način sve prehrambene potrebe djeteta i čini ga otpornim za brojne bolesti u njegovu kasnijem životu.

## Izgradite poticanj okoliš za svoje dijete

- Omogućite svojemu djetetu život bez duhanskoga dima
- Razvijajte filozofiju zdrave prehrane u vlastitoj obitelji
- Pripravljajte obroke koji su uravnoteženi i bogati korisnim namirnicama, uključujući voće i povrće, cjelovite žitarice, nezasićene masnoće i nemasne proizvode, kao bijela mesa, ribu i mahunarku. U pripravljanju hrane rabite umjerene količine ulja, i to maslinovo, kukuruzno ili suncokretovo.
- Izbjegavajte kupovinu slatkisa, "grickalica" i nezdrave hrane (npr. hamburgeri, pizza i sl.)
- Ograničite vrijeme gledanja televizije
- Utječite na školu kako bi ondje Vaše dijete dobivalo zdrave obroke i imalo više tjelovježbe u sklopu cjelokupne satnice
- Podržite nastojanja za omogućavanjem sigurnog pješačenja ili vožnje biciklom od kuće do škole i natrag (npr. otvaranje biciklističkih staza i sl.)



## Bolesti srca u djetinjstvu

Pored opasnosti koja dugoročno prijeti od usvajanja nezdravih životnih navika, bolesti srca mogu nastati i u djetinjstvu, bilo kao prirodene ili nasljedne bolesti, bilo kao posljedica infekcija. Prirodene bolesti srca nastaju uslijed poremećaja tijekom razvoja srčanožilnoga sustava, prije djetetova rođenja. Riječ je o velikom rasponu različitih abnormalnosti, od onih koje nemaju nikakvih posljedica na daljnji normalan život i rast, pa sve do onih koje valja lječiti manje ili više složenim kardiokirurskim zahvatima. Vrlo rijetko prirodene bolesti srca predstavljaju nerješiv problem i nisu dostupne učinkovitome liječenju. Lječnici na sistematskim pregledima moraju обратiti pozornost na možebitne srčane šumove ili druge patološke nalaze (primjerice plavčasta boja kože i sluznica u djeteta, nabreknuće vratnih vena i sl.), te takvu djecu uputiti pedijatru-kardiologu radi postavljanja točne dijagnoze i pravodobnoga liječenja.

U nekim obiteljima postoje i nasljedne bolesti srca, što se uglavnom odnosi na tzv. kardiomiopatije tj. bolesti koje primarno zahvaćaju srčani mišić (miokard). Ove se bolesti katkada javljaju i u dječjoj i mlađenčkoj dobi, pa ih valja prepoznati i lječiti, jer mogu biti povezane sa zatajivanjem srca ili opasnim aritmijama.

Katkada se poremećaji srčanoga ritma javljaju bez neke druge vidljive bolesti srca. Ako postoji podatak o nagloj smrti u djetetovih srodnika, potrebno je dijete kardiološki obraditi, posebice ako se aktivno bavi športom.

Bolest srčanoga mišića javlja se katkada i kao posljedica obične viroze ili prehlade, posebice ako je dijete u to vrijeme bilo izloženo tjelesnom iscrpljivanju. Naime, može doći do upale miokarda (miokarditis), koja može biti popraćena aritmijama i zatajivanjem srca, a može proteći i nezamjećeno, uz nespecifične simptome, kao prolazna epizoda općeg umora, kratkoće daha i slabijega podnošenja tjelesnog napora. U slučaju nepovoljnoga tijeka, ovakva upala srčanog mišića može postati kronična i u konačnici rezultirati trajnim proširenjem, propadanjem i popuštanjem srca. Stoga svako dijete ili mladu osobu s prehladom, virozom ili nekom drugom infekcijom valja poštovati tjelevoježbe u školi. Virozu je u svim dobrim skupinama najbolje odbolovati mirujući kod kuće.

Reumatska bolest srca i reumatska vrućica javljaju se u zemljama u razvoju i mogu se učinkovito lječiti dugotrajnim davanjem penicilina. Tako se može spriječiti prerano umiranje i invalidnost u ranoj dobi. Međutim, višekratne infekcije predstavljaju trajnu prijetnju za srce.