

## Zdrav život

### Koliko je previše?

Nije uvijek očito koja je prehrana pravilna. Neke namirnice imaju neočekivano visoku razinu šećera, masnoće ili soli, a sve su to rizični prehrambeni čimbenici za razvoj bolesti srca i moždanog udara. Limenka gaziranog pića, primjerice, sadrži 7 žlica šećera. Velika porcija "brze" hrane (dvostruki cheeseburger, pomfrit, gazirano piće, desert) može sadržavati 9200 kJ (2200 kcal), za što je potrebno odtrčati čitav maraton da bi sagorjele unesene kalorije (350 kJ (85kcal) u 1,5km)

### Zajedno se krećite.

Puno ste motiviraniji i više se zabavljate baveći se tjelesnom aktivnošću s prijateljem ili u većem društvu. Ako ste nekome obećali šetnju, teže je otkazati nego kada ste sami! Pokazalo se da žustra 30-minutna šetnja svakoga dana smanjuje rizik bolesti srca za oko 18%, a moždane kapi za oko 11%.

### Preuzmite inicijativu: prestanite pušiti!

Pušenje je jedan od najvažnijih rizičnih čimbenika koji treba ukloniti. Pušenje je uzrok jedne petine svih slučajeva kardiovaskularnih bolesti u svijetu. Prestanak pušenja uz podršku obitelji, prijatelja i zajednice postaje lakše ostvariv cilj. Rizik koronarne srčane bolesti prepolavlja se godinu dana nakon prestanka pušenja. Preuzmite inicijativu - prestanite pušiti i pomozite drugima da učine isto!

## O Svjetskom danu srca

Bolest srca i moždani udar najopasniji su svjetski ubojica koji odnosi 17,5 milijuna života godišnje. Stoga se Svjetski dan srca obilježava kako bi se javnost osvijestila o rizicima i važnosti preventivnih mjera. Tema je Svjetskoga dana srca u nedjelju 30. rujna 2007. godine: "Zajedno do zdravoga srca!". U organizaciji Svjetske kardiološke federacije, a u nas Hrvatskoga kardiološkog društva, Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo i srodnih udruga i ustanova predviđa se čitav niz aktivnosti kao što su šetnje, trčanje, fitness, javni nastupi, znanstvene tribine, izložbe, koncerti, športska natjecanja i mnogo više. Pojednosti o zbivanjima u vašoj blizini potražite na [www.worldheartday.com](http://www.worldheartday.com) i [www.kardio.hr](http://www.kardio.hr)



# Svjetski dan srca



### O Svjetskoj kardiološkoj federaciji

Svjetska kardiološka federacija posvećena je pomaganju cjelokupnome svjetskom pučanstvu kako bi živjelo bolje i dulje, sprječavanjem i liječenjem bolesti srca i moždanoga udara, posebice u naročito potrebitim siromašnim i srednje razvijenim zemljama. Sastoji se od 189 medicinskih odnosno kardioloških društava i zaklada iz više od stotinu zemalja, među kojima je i Hrvatsko kardiološko društvo.

Posjetite [www.worldheartday.com](http://www.worldheartday.com) ili [www.worldheart.org](http://www.worldheart.org); nazovite +41 22 807 0320 ili pišite na: World Heart Federation, 5 avenue du Mail, CH-1205 Geneva, Switzerland.



**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 Svjetskoga dana srca 2007. Okuplja više od 350 kardiologa i liječnika srodnih struka. HKD ima kao glavni cilj skrb za zdravlje bolesti srca i krvnih žila hrvatskoga pučanstva, od prevencije do omogućavanja uvjeta za najsuvremeniju kardiološku dijagnostiku i terapiju koje bi trebale biti dostupne što većem broju bolesnika, ravnomjerno unutar Hrvatske. HKD skrbi i oko napretka kardiološke struke i znanosti u Hrvatskoj, te predstavlja hrvatsku kardiologiju u svijetu. Sukladno našoj europskoj orijentaciji, HKD usko surađuje s Europskim kardiološkim društvom, preuzimajući, prevodeći i prilagođujući Europske 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 2006, ili pišite na adresu: Hrvatsko kardiološko društvo, KBC Zagreb - Rebro, Kišpatičeva 12, 10 000 Zagreb, HR.



30. rujna 2007. SRCE ZA CIJELI ŽIVOT

## Zajedno do zdravoga srca!



**Hrvatsko kardiološko društvo**



Gradski ured  
za zdravstvo, rad,  
socijalnu zaštitu  
i branitelje

Glavni sponzor:



Sponzori:



Hrvatsko društvo  
za aterosklerozu HZ

KLINIČKI BOLNIČKI  
CENTAR ZAGREB

50  
Godišnjica

SRČANA





Pojedinci i društvo trebaju se zamisliti nad svojim načinom života i usvajati zdrave navike koje su preduvjet za dulji i zdraviji život. Zajednice svih vrsta, od obitelji do škole, društvenih skupina, radnoga okruženja i vjerskih udruga imaju veliku ulogu i utjecaj na pojedinca.

Iz toga razloga ovogodišnji Svjetski dan srca pod geslom: "Zajedno do zdravoga srca!" treba potaknuti ljude da se udružuju sa svrhom poticanja i davanja snažne podrške sveopćoj brizi za očuvanje zdravlja srca i bolju budućnost.

## Zdrave obitelji

Dokazana je činjenica da je uspjeh lakši uz podršku obitelji i prijatelja. Pojedinci koji još kao djeca razviju zdrave životne navike najčešće iste navike zadrže tijekom cijelog života. Obitelji koje zajedno jedu zdravo, žive bez pušenja i mnogo se kreću na dobrom su putu smanjenja rizika razvoja bolesti srca i moždanog udara. Nudimo vam nekoliko jednostavnih rješenja kojima možete zaštititi svoju obitelj od bolesti srca i kapi. Promijenite svoj život još danas!

- Potičite jedni druge na uravnoteženu prehranu koja uključuje (kuhano, pripremljeno na pari, pečeno ili sa žara) krto meso, ribu, povrće, mahunarke, voće i niskomasne proizvode.
- Jedite barem 5 obroka povrća i voća dnevno.
- Umjesto slatkih gaziranih pića konzumirajte vodu, niskomasno mlijeko ili svjež nezaslađen voćni sok.
- U školski obrok svog djeteta ubacite voće ili povrće.
- Izbjegavajte prekomjeran unos soli, kako u hrani koju pripremate sami tako i u industrijski pripravljenim namirnicama.
- Planirajte što više obiteljskoga druženja na svježemu zraku. Svakodnevno budite tjelesno aktivni barem 30 minuta i uklopite tjelovježbu u svakodnevne obveze. Služite se stubama umjesto dizalom.
- Pobrinite se da se u vašem domu ne puši i da vaša djeca ne puše ili eksperimentiraju s duhanom izvan doma.
- Ograničite vrijeme gledanja televizije. Isključite što je moguće više televizor ili računalo i pobrinite se da slobodno vrijeme vaše djece obiluje tjelesnim aktivnostima. Hodaajte pješice s djetetom do škole, vozite bicikl.
- I vlastitoj obitelji poslužite kao primjer: jedite zdravo, redovite se krecite, nemojte pušiti.
- Ako sumnjate da Vi ili netko u Vašoj obitelji ima srčanih problema ili povišen kardiovaskularni rizik, što prije se savjetujte s liječnikom.

## Zdrave zajednice

- **Vrtići, škole, fakulteti.** Zatražite od ravnatelja/dekana da djeci/studentima osiguraju zdrave obroke, više prostora za igru, a učenicima/studentima više športskih dvorana radi poticanja što više tjelesnih aktivnosti.
- **Radno mjesto.** Potičite poslodavce da vam osiguraju zdrave obroke i priliku za tjelesnu aktivnost na radnom mjestu, te da promiču sudjelovanje u športskim aktivnostima. Inzistirajte na zabrani pušenja na radnom mjestu.
- **Butići, dućani i restorani.** Okupite prijatelje i inzistirajte na zabrani pušenja, zdravijem izboru hrane i detaljnijim deklaracijama.
- **Bolnice.** Zahtijevajte isključivo zdravu, pravilnu prehranu i zabranu pušenja.
- **Gradovi.** Osnujte interesne skupine koje će se boriti za bolje gradsko uređenje života i politiku javnoga prijevoza koja bi poticala građane na više kretanja. Zahtijevajte da se reklamiranje slatkiša, grickalica, brze hrane i gaziranih pića zamijeni reklamiranjem zdravih proizvoda. Svakako se moraste izboriti za zabranu pušenja na javnim mjestima.

