

## Zašto treba djelovati sada?

- Svake godine 17.1 milijuna ljudi umire od bolesti srca i moždanog udara.
- Najmanje 80% prijevremenih smrti može se izbjeći uz zdravu prehranu, redovitu tjelesnu aktivnost i izbjegavanje pušenja.
- Gotovo polovica ljudi koji umru od kroničnih nezaraznih bolesti ili njihovih akutnih komplikacija, uključivši bolesti srca i moždani udar, u najproduktivnijoj su životnoj dobi – između 15 i 69 godina starosti.
- Zdravlje djelatnika može na mnogo načina doprinijeti zdravom poslovanju – čak i u vrijeme ekonomskog usporavanja. Dobiti uključuju:
  - povećanu produktivnost
  - smanjenu stopu izostanaka s posla – do 20% manje izgubljenih dana
  - manje zdravstvene troškove (za poslodavce i zaposlenike)
  - manje ozljeda na radnom mjestu
  - bolji radni moral i odanost
  - dulje zadržavanje zaposlenika kod istoga poslodavca

## Što dalje?

Svjetski dan srca obilježava se u nedjelju 26. rujna 2010. g. Između ostaloga, objavit će se 10-godišnje izvješće o kardiovaskularnim bolestima u svijetu, izrađeno u suradnji sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom i Svjetskim ekonomskim forumom, te usporedni pregled zanimanja koja su „zdrava za srce“. Aktivnosti na nacionalnoj razini organiziraju članovi i partneri Svjetske kardiološke federacije, a uključuju javne govore, šetnje i utrke, koncerte, sportske događaje i ostalo.

Da biste se uključili, saznali više ili nam prenijeli svoja iskustva posjetite: [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)

## O Svjetskom danu srca

Svjetski dan srca ima kao glavni cilj svake godine upozoravati čovječanstvo da su bolesti srca i moždani udar vodeći uzroci smrti u svijetu koji svake godine odnose 17,2 milijuna života. Zajedno sa svojim članicama, Svjetska kardiološka federacija širi spoznaje da se najmanje 80% prijevremenih smrti od bolesti srca i moždanog udara može izbjeći ako su otklonjeni glavni rizični čimbenici, poglavito duhan, nezdrava prehrana i tjelesna neaktivnost. Svjetski dan srca obilježiti će se u nedjelju, 26. rujna 2010. s ciljem da vas potakne da "surađujete sa svojim srcem". Aktivnosti koje će organizirati članice i partneri Svjetske kardiološke federacije uključuju trčanje, javne tribine, koncerte, sportske događaje i još mnogo toga. Opišite nam svoje zdravo radno mjesto ili osmislite kako bi ono moglo postati zdravo na: [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org) i [www.kardio.hr](http://www.kardio.hr)



## O Svjetskoj kardiološkoj federaciji

Svjetska kardiološka federacija posvećena je pomaganju ljudima da žive dulji i bolji život kroz prevenciju i kontrolu bolesti srca i moždanog udara, a posebno je usredotočena na zemlje s niskim i srednjim primanjima. Članovi Svjetske kardiološke federacije su 195 kardioloških udruženja i zaklada u više od 100 zemalja Afrike, Sjeverne i Južne Amerike, Azije-Pacifika i Europe.



**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 400 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 brojnim aktivnostima ili pišite na adresu: Hrvatsko kardiološko društvo, KBC Zagreb - Rebro, Kišpatićeva 12, 10 000 Zagreb, HR.



Nedjelja, 26. rujna 2010.



Glavni sponzor:



Sponzori:



Hrvatsko društvo za aterosklerozu HLZ

Hrvatsko društvo za kardiohirurgiju i intenzivnu terapiju

Hrvatsko društvo za kardiohirurgiju i intenzivnu terapiju

Hrvatsko društvo za kardiohirurgiju i intenzivnu terapiju

Hrvatsko društvo za kardiohirurgiju i intenzivnu terapiju





Deset godina nakon obilježavanja prvoga Svjetskog dana srca u rujnu 2000.g, Svjetska kardiološka federacija i njezini članovi proslavit će postignuti napredak u zdravlju srca.

Proteklog desetljeća bili smo svjedoci napretka u medicini, a i promjene u sveopćoj i zdravstvenoj politici povoljno su utjecale na živote milijuna ljudi širom svijeta. Ipak, bolesti srca i moždani udar još uvijek svake godine odnose 17,1 milijuna života, i to najviše u zemljama s niskim i srednjim prihodima (82% sveukupne smrtnosti od srčanog i moždanog udara). Na ovu obljetnicu Svjetska kardiološka federacija poziva vlade, zdravstvene stručnjake, poslodavce i pojedince da porade na smanjenju bremena kardiovaskularnih bolesti, kako bi ljudi u cijelom svijetu kroz primjerene programe prevencije i kontrole ovih bolesti živjeli dulje i kvalitetnije.

Da bi se promjene nastavile, vjerujemo da je ključno usredotočiti se na specifične ciljeve i jednostavne akcije, stoga su naši naponi za ovogodišnji Svjetski dan srca usmjereni prema zdravome radnom mjestu. Bez obzira kakvo je Vaše radno okruženje, pozivamo Vas da preuzmete odgovornost za zdravlje svojega srca i kažete:

Radim  
za  
srce

Tijekom protekloga desetljeća mnoga poduzeća prepoznala su važnost zdravlja zaposlenika i opredijelila se za uključivanje promicanja zdravlja u svoj program rada. Međutim, nije samo poslodavce potrebno motivirati za promjenu ponašanja ili politike - svatko može odigrati ulogu u poboljšanju zdravlja na radnome mjestu.

Preuzimanje nadzora nad zdravljem vlastitoga srca nije teško. Morate preuzeti odgovornost za svoje zdravlje, možete razmijeniti ideje s prijateljima, postati zagovaratelj zdravog radnog mjesta. Kako bismo Vam pomogli, utvrdili smo 10 jednostavnih koraka i na ovogodišnji Svjetski dan srca pozivamo Vas da započnete s njima.

### Kako živjeti zdravije:

- 1. Zdrava prehrana** – jedite najmanje pet obroka voća i povrća dnevno i izbjegavajte zasićene masti. Izbjegavajte prerađenu hranu koja često sadrži veliku količinu soli.
- 2. Budite aktivni i preuzimate nadzor nad zdravljem svojega srca** – čak i samo 30 minuta umjerene tjelesne aktivnosti svakoga dana može znatno pomoći u sprječavanju infarkta srca i moždanoga udara.
- 3. Recite ne pušenju** - Vaš rizik koronarne bolesti srca prepoloviti će se unutar jedne godine i s vremenom će se vratiti na „normalnu“ razinu.
- 4. Održavajte zdravu tjelesnu težinu** - smanjenjem prekomjerne težine, posebice uz smanjeni unos soli, snižava se krvni tlak. Visok krvni tlak je najvažniji rizični čimbenik za moždani udar i jedan od glavnih čimbenika za približno polovicu svih srčanih bolesti i moždanih udara.
- 5. Spoznajte svoje „brojeve“** – posjetite zdravstvenog stručnjaka koji će vam izmjeriti krvni tlak, razinu kolesterola i šećera u krvi, opseg struka te odnos opsega struka i bokova, kao i indeks tjelesne mase. Kad spoznate svoj ukupni rizik, možete osmisliti specifičan plan djelovanja kako biste poboljšali svoje zdravlje i spriječili opasne kardiovaskularne događaje.
- 6. Ograničite unos alkohola** – ograničite količinu alkoholnih pića. Pretjerani unos alkohola može, osim oštećenja jetre, gušterače i mozga, uzrokovati i porast krvnoga tlaka i tjelesne težine.



Većina nas provede više od polovice budnih sati na poslu, pa je radno mjesto idealna sredina za poticanje ponašanja koje će biti zdravo za naše srce. Evo nekoliko prijedloga kako možete poboljšati svoje zdravlje i djelovati preventivno:

### 7. Inzistirajte na okruženju bez duhanskog dima

- Zahtijevajte zabranu pušenja – neka vaše radno mjesto bude 100% bez duhanskog dima
- Pružite potporu metodama odvikavanja od pušenja - potaknite svojega poslodavca da osigura pomoć onima koji žele prestati pušiti.

### 8. Vježbajte na radnom mjestu

- Uključite tjelesnu aktivnost u radni raspored – vozite se biciklom do posla ako je moguće, služite se stubama, vježbajte ili otiđite u šetnju za vrijeme stanke, te potaknite druge na tjelovježbu.

### 9. Odaberite zdravu hranu

- U kantini na poslu tražite zdravu hranu ili potražite obližnje ugostiteljske objekte koji poslužuju zdrave obroke.

**10. Osigurajte si vrijeme bez stresa** – premda nije u potpunosti dokazano da je stres izravni rizični čimbenik za srčanu bolest i moždani udar, on je povezan s pušenjem, pretjeranim pijenjem i nezdravom prehranom, koji jesu izravni rizični čimbenici za bolest srca.

- Izađite s radnog mjesta van na ručak kako biste usput udahnuili svjež zrak.
- Uzimajte redovite stanke tijekom dana – pokušajte s istezanjem ili vježbanjem po 5 minuta dva puta dnevno.

Mogli biste započeti i s osnivanjem „povjerenstva za zdravlje“ koje bi osmislilo zdrave inicijative prikladne za vaše radno mjesto:

- Uvedite dan „hoda do posla“ (ili „biciklom do posla“) – potaknite poslodavce da nabave pedometre kako bi djelatnici međusobno usporedili brojeve koraka; natjecateljski duh može potaknuti na aktivnost!
- Ako na vašem radnom mjestu postoje dizala, u rujnu pokrenite kampanju: „Služite se stubama“ – ili potaknite zaposlenike da za vrijeme stanke iziđu prošetati.
- Potaknite vašeg poslodavca da osigura redovite liječničke provjere zdravlja srca i/ili pomoć u odvikavanju od pušenja.