

## **SVJETSKI DAN SRCA 2011.,**

subota 24. rujna 2011.

***Jedan svijet,***

***Jedan dom,***

***Jedno srce.***

Srčanožilne bolesti u svijetu odnose svake godine više od 17 milijuna života, a od toga 82% u zemljama srednjih i niskih prihoda.

Posebno žalosti činjenica kako se koracima poput zdrave prehrane, prestankom pušenja te redovitom tjelesnom aktivnošću većina tih smrti može spriječiti.

Svjetska kardiološka federacija poziva svakog pojedinca da započne brigu o zdravlju svoga srca. Prepoznavanjem i razumijevanjem čimbenika rizika te poduzimanjem životno važnih koraka, pojedinac može značajno smanjiti vlastiti rizik i rizik svoje obitelji od obolijevanja.

**DOM** je najbolje mjesto za početak djelovanja sa ciljem poboljšanja zdravlja. Usvajanjem određenih ponašanja u svojem domu, ljudi diljem svijeta mogu mjerama sprječavanja i kontrole bolesti srca, živjeti dulje i bolje.

Svjetska kardiološka federacija poziva Vas da preuzmete odgovornost za zdravlje srca svoje obitelji i postanete zagovaratelj zdravoga života u svojem domu. **ČETIRI su cilja** kojima trebate težiti i koja možete ostvariti:

- 1. UKINITE PUŠENJE U SVOJEMU DOMU** kako biste poboljšali vlastito zdravlje i zdravlje svoje djece
- 2. OPSKRIBITE SVOJ DOM ZDRAVOM HRANOM** - započnite dan s komadom voća, pri pripremanju hrane prednost dajte kuhanoj hrani nad pečenom i prženom, izbjegavajte jako zaslađene sokove, alkohol, gazirana pića, koncentrirane ugljikohidrate te masna i slana jela; svaki dan popijte barem 8 čaša vode
- 3. BUDITE AKTIVNI** - ograničite vrijeme provedeno pred televizorom, organizirajte za svoju obitelj boravak na otvorenom, šetnje, vožnje biciklom..., umjesto auta koristite bicikl ili pješaćite do svog odredišta

**4. SPOZNAJTE SVOJE BROJEVE-** vrijednosti krvnog tlaka te razine kolesterola i glukoze u krvi, opseg struka i indeks tjelesne mase pomoći Vam da spoznate svoj rizik od kardiovaskularnih bolesti

Poduzimanjem navedenih koraka Vi i Vaša obitelj možete smanjiti breme kardiovaskularnih bolesti. Međutim, nije moguće spriječiti sve kardiovaskularne događaje. Zato je važno znati što treba poduzeti ako se infarkt srca ili moždani udar dogode kod kuće. **70% svih kardioloških hitnih stanja događa se u domu i to u nazočnosti drugih članova obitelji :**

**ZNAKOVI UPOZORENJA ZA INFARKT MIOKARDA**

- nelagoda u prsištu, stezanje ili bol iza prsne kosti, te bol koja se širi u druge dijelove gornjeg dijela tijela; nedostatak daha; neobjašnjiva slabost, umor, tjeskoba, nadimajuća bol, izbijanje hladnog znoja, mučnina, povraćanje, omaglica, gubitak svijesti

**ZNAKOVI UPOZORENJA MOGUĆEG MOŽDANOG UDARA**

- iznenadna slabost lica, ruke ili noge, najčešće jedne strane tijela; iznenadna zbunjenost te smetnje govora i vida; iznenadne teškoće u hodanju uz vrtoglavicu i gubitak ravnoteže; iznenadna jaka glavobolja

**AKO IMATE BILO KOJI OD OVIH SIMPTOMA:**

**NAZOVITE HITNU POMOĆ NA BROJ 112!**

**NAUČITE KAKO POMOĆI U SLUČAJU INFARKTA SRCA JER TAKO VOLJENOJ OSOBI MOŽETE SPASITI ŽIVOT!!**