

Srčanožilnim bolestima – što uključuje srčani i moždani udar – podložne su sve dobne i populacijske skupine, uključujući žene i djecu. Danas su uzrok 17.3 milijuna smrти godišnje od čega se 80 posto događa u zemljama niskih i srednjih prihoda, što ih čini svjetskim ubojicom broj jedan. Velik broj tih smrти, posebice u zemljama niskih i srednjih prihoda, događa se prerao tj. prije dobi od 70 godina, odnoseći ljudе u njihovim radno najproduktivnijim godinama, što može na obitelj djelovati razorno, financijski i emocionalno.

Dobra vijest je da većinu srčanožilnih bolesti uzrokuju čimbenici rizika koje je moguće kontrolirati, liječiti ili izmjeniti. Vlada vaše zemlje bila je među 194 zemlje koje su se obvezale smanjiti prerane smrti uzrokovane srčanožilnim bolestima za 25 posto do 2025. godine. Vlade, međutim, to ne mogu postići same i pojedinci moraju poduzeti korake kako bi smanjili rizik za sebe i svoju obitelj jer zdravi odrasli ljudi vode do zdravih obitelji i zajednica.

#### Jeste li znali?

- Svake godine, nedostatak tjelesne aktivnosti pridonosi u preko tri milijuna smrти koje su mogle biti sprječene.
- Nezdrava prehrana povezana je s četiri od deset glavnih svjetskih čimbenika rizika koji uzrokuju smrt: visoki krvni tlak, visoki šećer u krvi, prekomjerna težina i pretlost, te visoki kolesterol.
- Svakodnevno 15.000 ljudi umire od posljedica pušenja a svaki drugi pušač umrijet će od bolesti vezanih uz pušenje. Pasivno pušenje ubija preko 600.000 nepušača godišnje uključujući djecu.



#### Uključite se

Proslavite Svjetski dan srca 29. rujna 2013. Aktivnosti koje će organizirati članovi i partneri Svjetske federacije srca u cijelom svijetu mogu uključivati javne tribine i screeninge (mjerjenja), šetnje i trke, koncerte, sportska događanja i mnogo više.

Nadamo se da će vam ovaj letak pružiti neke ideje kako da pokrenete svoju aktivnost ka zdravom srcu; za daljnju inspiraciju posjetite:

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)

[www.zaklada-hks.hr](http://www.zaklada-hks.hr)

Pridružite nam se na:

[www.facebook.com/worldheartday](http://www.facebook.com/worldheartday)

[www.facebook.com/HrvatskaKucaSrca](http://www.facebook.com/HrvatskaKucaSrca)

Pratite nas na:

[www.twitter.com/worldheartfed](http://www.twitter.com/worldheartfed)



## SVJETSKI DAN SRCA

#### O Svjetskoj kardiološkoj federaciji

Svjetska kardiološka federacija vodi globalnu borbu protiv bolesti srca i moždanog udara s fokusom na zemlje niskih i srednjih prihoda, putem zajednice od preko 200 organizacija-članica, okupljujući kardiološka društva i zaklade za zdravlje srca iz više od 100 zemalja. Svoje napore usklađuje s ciljem Svjetske zdravstvene organizacije, koji je usmjeren smanjenju preuranjenoj mortaliteti od kardiovaskularnih bolesti za 25 posto do 2025. godine. Našim kolektivnim naporima možemo pomoći ljudima u cijelom svijetu da žive dulje i bolje sa zdravim srcem.

Organizatori:

© World Heart Federation



Objavljivanje letaka omogućuo:

# Svjetski dan srca

29. rujna 2013.



## Kreni putem zdravog srca

Dobna skupina 18 – 64

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)  
[www.zaklada-hks.hr](http://www.zaklada-hks.hr)

**WORLD HEART FEDERATION®**  
OBJEDINUJE SVJETSKE NAPORE  
U BORBI PROTIV BOLESTI SRCA I  
MOŽDANOG UDARA

Proslavite Svjetski dan srca: saznajte koje korake možete poduzeti na putu prema zdravom srcu i duljem i boljem životu.

**Prepoznajte rizik kojemu ste izloženi:**

**Redovito kontrolirajte**  **svoj krvni tlak**

**Visoki krvni tlak najvažniji je čimbenik rizika srčanožilnih bolesti.** Naziva se "tih ubojica" budući da obično nema prethodnih znakova upozorenja ili simptoma, te stoga mnogi ljudi nisu niti svjesni da imaju povišen arterijski tlak.

 **Kažite NE pušenju i izbjegavajte pasivno pušenje**

Nakon 2 godine od prestanka pušenja, rizik od koronarne bolesti srca znatno se smanjuje, a nakon 15 godina rizik od razvoja srčanožilne bolesti vraća se na razinu rizika u nepušača.

**Potražite profesionalnu pomoć** o načinima kako prestati pušiti ukoliko vam je potrebna ili se raspitajte kod svog poslodavca potiče li nekim svojim programom prestanak pušenja.

**Kontrolirajte razinu**  **glukoze u krvi**

Visoka razina glukoze (šećera) u krvi može biti pokazatelj postojanja dijabetesa.

Srčanožilne bolesti čine 60 posto svih smrti u ljudi s dijabetesom koji ukoliko ostane neprepoznat i ne liječi se, izlaže oboljele povećanom riziku od razvoja srčane bolesti ili moždanog udara.



Kad ste se upoznali sa svojim sveopćim rizikom od srčanožilnih bolesti, možete izraditi specifični akcijski plan poboljšanja zdravlja svog srca. Istanak taj akcijski plan na jasno vidljivom mjestu u svom domu kao podsjetnik! Vaš liječnik također može dati savjete o mogućnostima liječenja ako je to potrebno.



 **Budite tjelesno aktivni**

Već i 30 minuta umjerene tjelesne aktivnosti smanjuje rizik od srčane bolesti i moždanog udara.

**Imajte na umu da tjelesna aktivnost nije samo šport.** To je svaki tjelesni pokret koji troši energiju. To može biti sve od športa i vježbanja do drugih aktivnosti poput igre s djecom na svježem zraku, šetnje, pospremanja kuće i plesa.

 **Pazite što jedete**

**Prehrana s visokim unosima zasićenih masti, trans-masnih kiselina i soli povećava rizik srčanog udara ili moždanog udara:** previše soli može dovesti do visokog krvnog tlaka; previše masti može dovesti do začepljenja arterija.

**Budite oprezni s prerađenom hranom** koja često sadrži visoke razine soli. Ukupni unos soli trebalo bi ograničiti na manje od 5 grama dnevno (otprilike jedna čajna žličica).

 **Pitajte stručnjake**

Ukoliko ste pretrpjeli srčani ili moždani udar, razgovarajte sa svojim liječnikom o najboljim načinima liječenja ili upravljanja vašim rizikom kako biste izbjegli drugi udar.

 **Upoznajte se sa svojim referentnim vrijednostima**

Podite liječniku da vam izmjeri krvni tlak, razinu kolesterola i glukoze, težinu i indeks tjelesne mase i pojasni vam rizik kojem ste eventualno izloženi.

**Preporuka ženama:** zdravlje svojega srca postavite kao prioritet, to će biti na dobrobit vas i vaše obitelji!

- **Bolest srca ubojica je broj jedan žena** te tako više od 8.6 milijuna žena godišnje u svijetu umire od srčanožilnih bolesti: otprilike **jedna smrt svake minute**. Žene trebaju znati istinu o riziku kojem su izložene i poduzeti mjere kako bi se zaštiti.
- Žene koje bolju od dijabetesa izložene su većem riziku smrti od srčanožilne bolesti od muškaraca, pa se pobrinite da vam liječnik izmjeri razinu šećera u krvi.
- Rizik od srčanožilne bolesti može postojati i prije rođenja, tijekom razvoja fetusa, te se kasnije povećavati tijekom djetinjstva zbog konzumiranja nezdrave hrane, nedostatka tjelesne aktivnosti i pušenja. Imajte zdravo srce tijekom trudnoće kako biste svoje dijete zaštiti od rizika kasnije u njegovu životu.
- Visoki krvni tlak tijekom trudnoće – bilo da se stanje pojvilo prije ili poslije začeća – zahtjeva posebnu pažnju. Žene kod kojih se razvije preeklampsija – ozbiljno stanje karakterizirano visokim krvnim tlakom i proteinima u urinu nakon 20 tjedana trudnoće – mogući bi biti izložene povećanom riziku srčanožilnog obolijevanja kasnije tijekom života, usprkos tomu što im se krvni tlak vrati u normalu nakon poroda. Svojega liječnika svakako obavijestite o tom vašem riziku.
- Svakako se brinite o zdravlju vašega srca, a nemojte se samo usredotočiti na zdravlje vaše obitelji.
- Djeca uče na primjeru pa ih tako od najranije dobi naučite ponašanju koje pridonosi zdravom srcu tako što ćete ga i sami usvojiti.

