

# Znate li koliko Vaše okruženje doprinosi zdravlju srca?

Prigodom obilježavanja Svjetskog dana srca 2015., želimo osigurati da ljudi širom svijeta odaberu najbolje za promicanje zdravlja srca, neovisno o tome gdje žive, rade ili se igraju i tako im pomoći da umanje ne samo svoj rizik od srčanožilnih bolesti već i rizik u ljudi iz njihova okruženja.

Bolesti srca i krvnih žila na vrhu su ljestvice smrtonosnih bolesti u svijetu. Svake godine uzrokuju 17,3 milijuna preranih smrti, a očekuje se da će do 2030. godine taj broj porasti i do 23 milijuna. Međutim, većina srčanožilnih bolesti može se spriječiti izbjegavanjem rizičnih čimbenika poput pušenja, nezdrave prehrane i nedostatka tjelesne aktivnosti.

Prečesto društvo osuđuje pojedinca koji boluje od bolesti srca – zbog pušenja, prekomjernog unosa hrane i pića te tjelesne neaktivnosti. Ali okruženje u kojemu živimo, radimo i igramo se može imati značajan utjecaj na našu motivaciju da učinimo pravilne odabire za zdravlje svoga srca.

## Mnogi su pojedinci "zarobljeni" u svojem okruženju u kojemu se suočavaju s:

- Nedostatkom zelenih površina i sigurnih staza za pješake ili vožnju biciklom
- Nezdravim obrocima u školi ili na radnom mjestu
- Prekomjernom ponudom duhanskih proizvoda, alkohola i brze hrane
- Izloženošću duhanskom dimu i unutrašnjim (npr. uporabom krutih goriva) ili vanjskim zagađenjem zraka

Sve navedeno ograničava njihovu sposobnost da naprave pravi odabir za zdravlje svoga srca.

**Svatko i svugdje ima pravo na odabir zdravoga života radi očuvanja općeg zdravlja i zdravlja srca**

## Rizici za srčanožilne bolesti na koje možemo utjecati uključuju:

- Povišen krvni tlak
- Pušenje
- Prekomjerna konzumacija alkohola
- Nezdrava prehrana
- Prekomjerna tjelesna težina
- Nedovoljna tjelesna aktivnost

# Što dalje?

## Uključite se...

Šetnje, utrke, športski događaji, koncerti, predavanja i filmovi... samo su neke od događanja koje će diljem svijeta organizirati pojedinci te članovi i partneri Svjetske kardiološke federacije prigodom obilježavanja Svjetskoga dana srca.

Saznajte kako organizirati ili sudjelovati u neke od događanja na [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org).

## Snimate *Selfie* za zdravo srce ...

Proslavite Dan zdravog srca 29. rujna i prikazite svoje životne odabire za zdravo srce tako da nam pošaljete svoj *Selfie za zdravo srce* – mi ćemo ga podijeliti sa svijetom na našoj mrežnoj stranici te putem društvenih medija [www.twitter.com/worldheartfed](http://www.twitter.com/worldheartfed) #heartchoices.

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

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

 /HrvatskaKucaSrca

 /worldheartday

 /worldheartfed



## O Svjetskoj kardiološkoj federaciji

Svjetska kardiološka federacija vodi globalnu bitku protiv bolesti srca i moždanoga udara, s posebnim težištem na zemljama s niskim i srednjim dohotkom, a putem zajednice koja broji više od 200 organizacija članica koje okupljaju medicinska društva i srčane zaklade iz više od 100 zemalja. Naši su napori usmjereni na postizanje cilja koji je postavila Svjetska zdravstvena organizacija (SZO), a to je smanjenje prerane smrtnosti uzrokovane srčanožilnim bolestima za 25% do godine 2025. Zajedničkim naporima možemo pomoći ljudima diljem svijeta da žive dulje i bolje, zdravoga srca.

## O Hrvatskome kardiološkom društvu

Hrvatsko kardiološko društvo najstarije je samostalno znanstvenostručno društvo u neovisnoj Hrvatskoj. Ujedno je i najaktivnija stručna udruga u hrvatskoj medicini te istaknuti član vodeće svjetske kardiološke udruge – Europskoga kardiološkog društva. Glavna je misija Hrvatskoga kardiološkog društva borba protiv kardiovaskularnih bolesti u Hrvatskoj i promicanje hrvatske kardiologije u Domovini i svijetu.

## O Hrvatskoj kući srca

Zaklada «Hrvatska kuća srca» osnovana je u suradnji Hrvatskoga kardiološkog društva i Grada Zagreba s ciljem promicanja kardiovaskularnog zdravlja u Republici Hrvatskoj. Tijekom tri godine svojega postojanja Hrvatska kuća srca bila je nositelj nekoliko nacionalnih javnozdravstvenih kampanja i niza javnozdravstvenih aktivnosti. Hrvatska kuća srca prije godinu dana primljena je u članstvo Europske mreže kardioloških zaklada (European Heart Network).

Organizatori:



© World Heart Federation



# Odabir za zdravo srce, za svakoga i svugdje

## 29. rujna 2015.



Za Svjetski dan srca snimate *Selfie* zdravoga srca

Stvaranje okruženja koje pogoduje zdravlju srca omogućit će svakome odabrati način života kojim će se umanjiti rizik bolesti srca i moždanog udara.





# DOM za zdravo srce

Na Svjetski dan srca, usmjerite pozornost na Vaš dom i razmotrite što biste mogli promijeniti radi zdravlja Vašega srca. Čak i mali broj promjena može umanjiti rizik od bolesti srca i moždanog udara za Vas i Vašu obitelj.

## Opskrbite se zdravom hranom

- Ograničite količine industrijski pripremljenih obroka koji često sadrže prevelike količine šećera, soli i masti
- Jedite više svježeg voća i povrća
- Zamijenite slatke međuobroke pune šećera zdravom alternativom – svježim voćem
- Kod kuće pripremite zdrave obroke za školu ili posao

## Zabranite pušenje u svom domu

- Dom u kojem se ne puši poboljšat će Vaše zdravlje, kao i zdravlje Vaše djece, Vaših gostiju i radesvih ostalih u Vašem domu
- Prestankom pušenja na najbolji ćete način pružiti pozitivan primjer Vašoj djeci

Pasivno pušenje ubija svake godine više od 600.000 nepušača, uključujući i djecu.

Izvor: Svjetska zdravstvena organizacija

## Prepoznajte rizik od srčanožilnih bolesti za Vašu obitelj

- Posjetite zdravstvenog djelatnika koji će vam izmjeriti krvni tlak, razinu kolesterola i šećera u krvi, te tjelesnu težinu i indeks tjelesne mase
- Kad utvrdite rizik od srčanožilnih bolesti za sebe i članove Vaše obitelji, možete napraviti ciljani plan za poboljšanje zdravlja srca, a po potrebi Vaš Vas liječnik može dodatno savjetovati o mjerama sprječavanja i liječenja
- Izračunajte starosnu dob Vašega srca na [heartage.me](http://heartage.me) kako biste utvrdili Vaš individualni kardiovaskularni rizik

## Naučite prepoznavati simptome i znakove srčanog ili moždanog udara

- Vise od 70% svih hitnih stanja povezanih sa srcem ili disanjem događa se kod kuće, u nazočnosti članova obitelji koji mogu pružiti prvu pomoć oboljelome
- Upitajte Vašega liječnika održavaju li se u Vašoj blizini tečajevi prve pomoći, kako biste svojim bližnjima mogli pomoći u slučaju srčanoga udara
- Ako posumnjate da član Vaše obitelji ima srčani ili moždani udar, potražite liječničku pomoć bez odlaganja



# RADNO MJESTO za zdravo srce

Na Svjetski dan srca, želimo potaknuti radne sredine, škole i bolnice na stvaranje okruženja koje promiče zdravlje srca. Evo nekoliko jednostavnih načina na koje možete preobraziti Vašu radnu sredinu ili školu Vaše djece u mjesta koja promiču zdravlje srca.

## Recite NE pušenju

- Zatražite zabranu pušenja na Vašem radnom mjestu i potaknite Vašega poslodavca da pruži potporu kolegama koji žele prestati pušiti
- Pobrinite se da vaši suradnici poštuju zabranu pušenja
- Prosvjedujte kada uočite pušačke prostore smještene u blizini dječjih igrališta, škola, te ulaza u bolnice ili na radna mjesta

## Budite tjelesno aktivni na radnom mjestu

- Na posao se odvezite biciklom, pješačite ili izadite iz autobusa jednu ili dvije stanice prije
- Rabite stepenice, i potaknite kolege da učine isto
- Predložite poslodavcima da uvedu uporabu pedometara ili neku telefonsku aplikaciju poput Ground Miles ([www.ground-miles.com](http://www.ground-miles.com)) za brojanje koraka, a mogu se organizirati i natjecanja u hodanju
- Ustanite dok telefonirate ili povremeno uz pisači stol u uredu

## Pazite što jedete

- Potaknite škole, radnu sredinu, bolnice i ambulante da nude zdravu i cijenom dostupnu hranu

## Smanjite stres

- Iako nije dokazano da je stres izravni rizični čimbenik rizika za srčanožilne bolesti, on je povezan s pušenjem, prekomjernom konzumacijom alkohola i nezdravom prehranom, koji jesu čimbenici rizika za srčana oboljenja
- Odvojite vrijeme za objed izvan radnoga mjesta kako biste udahnuili svježi zrak i malo se razgibali
- Napravite male stanke u pravilnim razmacima tijekom radnoga dana – pokušajte s pet-minutnim istezanjem ili tjelovježbom

Održavanje zdravlja u radnoj sredini nije dobro samo za pojedince, već i za posao – produktivnost raste, a izostanci s posla su rjeđi.

Izvor: Svjetska zdravstvena organizacija/Svjetski ekonomski forum



# IGRA za zdravo srce

Smanjena tjelesna aktivnost značajno doprinosi srčanim bolestima jer dovodi do nezdravog povećanja tjelesne težine, šećerne bolesti i povišenog krvnog tlaka. Na ovogodišnji Svjetski dan srca, preuzmite kontrolu nad zdravljem svoga srca i postanite aktivniji!

## Potaknite Vašu djecu da budu aktivnija

- Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, djeca u dobi od 5 do 17 godina trebala bi biti umjereno do izrazito tjelesno aktivna barem 60 minuta na dan
- Budite aktivni zajedno s Vašom djecom – pratite ih na putu u školu pješice ili biciklom
- Zapamtite, ne mora to uvijek biti šport: ples, šetnja, pa čak pomaganje pri kućnim poslovima – sve se broji
- Ograničite vrijeme provedeno pred televizorom ili u igranju kompjutorskih igrica na najviše 2 sata dnevno
- Uključite se u pisane kampanje i potaknite peticije kojima će se lobirati kod vlade za više zelenih površina za dječja igrališta, više biciklističkih i sigurnih pješačkih staza

Zajedničkom akcijom možemo doprinijeti globalnom cilju smanjenja prerane smrtnosti od srčanožilnih bolesti za najmanje 25% do godine 2025.

Izvor: Svjetska kardiološka federacija

## Pokrenite se!

- Nikad nije prekasno za početak! Započnite s kraćim aktivnostima, i postupno ih povećavajte sve dok ne dostignete ciljnih 150 minuta umjerenih aerobnih vježbi na tjedan
- Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego što započnete s bilo kojim programom vježbanja
- Čak i u slučaju da imate neki oblik invaliditeta, pokušajte biti tjelesno aktivni koliko Vam to dopušta vaše stanje – jer i malo aktivnosti bolje je nego nimalo

## Najbolje vrste aktivnosti

- Aerobne vježbe posebno su dobre za vaše srce – idealni su žustro hodanje, trčanje, plivanje i vožnja biciklom
- Jačanje mišića također pomaže pri sagorijevanju kalorija, a time i održavanju zdrave tjelesne težine – pokušajte se penjati stepenicama, savladavati strmine i kopati u vrtu