

Učinite mnogo s malim promjenama

Za ovaj Svjetski dan srca pozivamo Vas da s nama podijelite Vaše iskustvo kako ste opskrbili svoje srce energijom i na taj način potaknuli milijune ljudi diljem svijeta da žive zdravim srcem.

Srčanožilne bolesti (SŽB), koje uključuju bolesti srca i moždani udar, prve su na listi bolesti sa smrtnim ishodom. Svake godine one su odgovorne za 17,5 milijuna preranih smrtnih slučajeva, a očekuje se da će do 2030. njihov broj narasti na 23 milijuna.

No dobra je vijest da se većina SŽB može prevenirati poduzimanjem jednostavnih svakodnevnih promjena kao što su zdravija ishrana i konzumacija pića, povećanje tjelesne aktivnosti i prestanak pušenja.

Stoga za ovaj Svjetski dan srca podijelite energiju i recite drugima što Vi i Vaša obitelj činite s ciljem trajnog poboljšanja Vašeg zdravlja.



Nahranite, pokrenite i volite svoje srce.

Nahranite Vaše srce.
Pokrenite Vaše srce.
Volite Vaše srce.

I podijelite energiju kojom ga puniti.

Budite svjesni svojih rizika

Pažnja prema vlastitom srcu očituje se u razumijevanju svih čimbenika rizika, stoga vodite brigu da ste upoznati s vrijednostima svojih nalaza. Redovito posjećujte svoga nadležnog liječnika i zatražite da Vas pregleda. Upamtite, znanje je moć.

 www.worldheartday.org
www.zaklada-hks.hr
 HrvatskaKucaSrca



Podijelite energiju...

Povodom obilježavanja Svjetskog dana srca 29. rujna, članovi i partneri Svjetske kardiološke federacije i pojedinci diljem svijeta organizirat će čitav niz aktivnosti, počevši od šetnji, utrka i sportskih manifestacija, pa sve do koncerata, javnih nastupa i kontrolnih pregleda.

Pogledajte kako možete organizirati manifestaciju ili u njoj sudjelovati na stranici worldheartday.org

Posjećujte našu mrežnu stranicu...

Ondje ćemo vas nastaviti inspirirati o načinima na koje se možete uključiti i zajedno s nama podijeliti energiju za pripremu Svjetskog dana srca.

 www.worldheartday.org
www.zaklada-hks.hr
 HrvatskaKucaSrca

O Svjetskoj kardiološkoj federaciji

Svjetski dan srca predstavlja najveću svjetsku manifestaciju Svjetske kardiološke federacije, kao i najveću svjetsku javnozdravstvenu kampanju o podizanju svijesti o srčanožilnim bolestima (SŽB). Svjetska kardiološka federacija vodi globalnu bitku protiv bolesti srca i moždanog udara. Mi smo jedina globalna organizacija koja se zalaže za zbližavanje svih dionika unutar kardiološke zajednice radi promicanja ciljeva zajednice i pomoći ljudima da žive dulje, bolje i srčano zdravije živote. Surađujući s više od 200 ogranaka u preko 100 zemalja, naš je cilj do 2025. godine smanjiti preranu smrtnost uzrokovanu srčanožilnim bolestima diljem svijeta za 25%.

Organizatori:



© World Heart Federation




podijelite energiju



29. rujna 2017.

Podijelite tajnu o načinu pokretanja energije svoga srca i nadahnite milijune ljudi diljem svijeta da se brinu o zdravlju srca.

 HrvatskaKucaSrca
#worldheartday



nahranite svoje srce



Pravilna prehrana daje Vašem srcu potrebno pogonsko gorivo za uredno vođenje života

- Pokušajte smanjiti konzumaciju industrijski prerađene i zapakirane hrane koja često sadrži visok udio šećera i masnoće
- Smanjite konzumaciju zaslađenih pića i voćnih sokova - radije odaberite vodu ili nezašećerene sokove
- Zamijenite konzumaciju slatkih jela svježim voćem kao zdravom alternativom
- Pokušajte dnevno jesti 5 porcija (u količini jedne šake) voća i povrća – namirnice mogu biti svježije, zamrznute, konzervirane ili suhe
- Ograničite konzumaciju alkohola prema preporučenim smjernicama
- Pripremite kod kuće zdrave obroke hrane koju konzumirate u školi ili na poslu

Pratite vrijednosti šećera u krvi



Povišena vrijednost glukoze u krvi (šećer u krvi) može biti znak dijabetesa. Srčanožilne bolesti čine 60% svih smrtnih slučajeva osoba s dijabetesom. Izostanak postavljanja dijagnoze ili liječenja stavlja Vas u rizičnu skupinu u odnosu na bolesti srca i moždani udar.

pokrenite svoje srce



Održavanje fizičke aktivnosti može Vam pomoći kod smanjenja rizika od bolesti srca i očuvanja dobrog raspoloženja

- Nastojite 5 puta tjedno baviti se fizičkom aktivnošću umjerenog intenziteta u trajanju od minimalno 30 minuta
- Igranje, hodanje, obavljanje kućnih poslova, plesanje – sve dolazi u obzir!
- Budite aktivni svakog dana – koristite stepenice, hodajte ili vozite bicikl umjesto vožnje automobilom
- Vježbanje s prijateljima i obitelji podiže motivaciju i daje veći osjećaj zadovoljstva!
- Prije započinjanja bilo kakvog vježbanja planirajte pregled kod liječnika
- Preuzmite aplikaciju za vježbanje ili koristite pedometar (brojač koraka) za bilježenje rezultata Vašeg napredovanja

Pratite vrijednosti krvnog tlaka



Povišeni krvni tlak vodeći je čimbenik rizika kod srčanožilnih bolesti. Poznat je i kao "tihi ubojica", jer obično nije praćen znacima upozorenja ni simptomima, te mnogi ljudi nisu svjesni njegova postojanja.

volite svoje srce



Prestanak pušenja jedna je od najboljih stvari koju možete učiniti za svoje zdravlje

- Dvije godine nakon prestanka pušenja znatno se umanjuje rizik od koronarne bolesti srca
- Nakon 15 godina rizik od srčanožilnih bolesti izjednačuje se s nepušačima
- Izloženost pasivnom pušenju povezana je s pojavom bolesti srca u nepušača
- Prestankom pušenja nećete samo poboljšati svoje zdravlje već i zdravlje osoba oko sebe
- Ukoliko imate poteškoća s prestankom pušenja, zatražite profesionalni savjet glede odvikavanja
- Pomoć možete također zatražiti od poslodavca ukoliko se nudi odgovarajuća savjetodavna instanca

Pratite vrijednosti kolesterola i indeksa tjelesne mase



Kolesterol se povezuje s približno 4 milijuna smrtnih slučajeva godišnje, stoga posjećujte svog liječnika i zatražite od njega da utvrdi Vaše vrijednosti krvnog tlaka, tjelesnu težinu, kao i Vaš indeks tjelesne mase. Tako ćete moći dobiti točan savjet glede Vašega srčanožilnog rizika te raditi na poboljšanju zdravlja Vašeg srca.

podijelite energiju

