



ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKIE ŽUPANIJE
ISTITUTO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA

Služba za javno zdravstvo – Odjel za rano otkrivanje bolesti
e-mail: javno.zdravstvo2@zzjziz.hr
tel. ++385 52 529 025

Broj: 05/01-562/2-19

Pula, 01. listopada 2019.

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Služba za epidemiologiju i prevenciju kroničnih nezaraznih bolesti

Odjel za srčano-žilne bolesti
n/p prim. Verica Kralj, dr. med.

OBILJEŽAVANJE SVJETSKOG DANA SRCA – 29. rujna 2019.

Ovogodišnji Svjetski dan srca obilježili smo javnozdravstvenim promotivnim i savjetodavnim aktivnostima u suradnji sa Medicinskom školom Pula.

U trajanju od 11.00 do 13.00 sati svi zainteresirani posjetitelji našeg najvećeg istarskog trgovačkog centra Max city Pula, mogli su izmjeriti krvni tlak te dobiti brojne savjete o pravilnoj prehrani i zdravom načinu života. Naime, posebno je naglašena važnost mediteranske prehrane u prevenciji svih kroničnih nezaraznih bolesti te također nutritivna terapija bolesti (dijetoterapije) kod svih onih koji već imaju određene zdravstvene probleme. Naši građani su dobili praktične savjete kako da poboljšaju svoju prehranu koristeći svježe sezonske namirnice s naglaskom na domaće proizvode. Također su mogli dobiti i konkretne preporuke kad je u pitanju dijetoterapija kod povećanih masnoća, hipertenzije i općenito preporuke za redukciju soli i šećera u prehrani.

Učenici Medicinske škole Pula mjerili su tlak svim zainteresiranim građanima (ukupno 72). Skoro polovica korisnika je već bila pod terapijom antihipertenzivima. Kod 33 ispitanika vrijednost tlaka je bila iznad 140 mmHg te su date preporuke da se jave svom liječniku radi češće kontrole tlaka i eventualne terapije.

Slogan ovogodišnjeg Svjetskog dana srca je „Moje srce, tvoje srce“ – obećajte sebi i svima oko sebe da ćete živjeti zdravijim načinom života. Katkada i male promjene poput usvajanja pravilnih prehrabnenih navika, redovite tjelesne aktivnosti i prestanka pušenja, mogu dovesti do poboljšanja sveukupnog zdravlja, a posebno zdravlja našeg srca. Stoga vlastitim primjerom ukazujemo našim sugrađanima da je neophodno pokrenut se i da za promjene u cilju unapređenja zdravlja nikad nije kasno.

Nadamo se da smo ovim zajedničkim druženjem na atraktivnom mjestu uspjeli potaknuti mnoge građane, a posebno one koji iskazuju određeni zdravstveni problem da učine nešto za svoje zdravlje. Mali pomaci svakog pojedinca mogu rezultirati brojnim pozitivnim blagotvornim učincima ka poboljšaju vlastitog zdravlja, a sve to još može biti vrlo jednostavno, dostupno i zabavno.



Zavod za javno zdravstvo Istarske županije – Istituto di sanità pubblica della Regione Istriana
HR-52100 Pula, Nazorova 23 • Tel.: +385 52 529 000 • Fax: +385 52 222 151 • zzjziz@zzjziz.hr
www.zzjziz.hr • OIB: 90629578695 • IBAN: HR6223600001101418249, Zagrebačka banka d.d.



Voditeljica Odjela za rano otkrivanje bolesti

Olga Dabović Rac, dr. med.
spec. epidemiolog

