

# KARDIOVASKULARNE BOLESTI NAJČEŠĆI SU UZROK SMRTI NA SVIJETU

Uzroci su mnogi: pušenje, dijabetes, visoki krvni tlak i pretilost, zagađenje zraka, kao i manje poznata stanja poput Chagasove bolesti i amiloidoze srca.

U vrijeme bolesti COVID-19, osobe oboljele od kardiovaskularnih bolesti suočene su s dvostrukim rizikom. Osim što imaju veći rizik od razvoja težeg oblika bolesti COVID-19, zbog straha od zaraze ne koriste redovito medicinsku skrb i tako dodatno ugrožavaju svoje zdravstveno stanje.

Ove godine na Svjetski dan srca želimo da:

## KORISTITE

### KORISTITE ZA DONOŠENJE BOLJIH ODLUKA

Pazite na zdravlje svog srca održavajući zdrave prehrambene navike, izbjegavajući duhanske proizvode i redovitom tjelesnom aktivnošću. Slijedite i vladine savjete o sprečavanju bolesti COVID-19.

### KORISTITE ZA DRUŠTVO, SVOJE BLIŽNJE I SEBE.

Zbog bolesti COVID-19 postali smo svjesniji koliko trebamo brinuti jedni o drugima – donosimo bolje odluke na svim razinama, od pojedinaca, obitelji i zajednica, do čitavog stanovništva i vlada.

### KORISTITE ZA SLUŠANJE VLASTITOG SRCA.

Redovito odlazite na kontrole. Ne izbjegavajte zvati hitnu pomoć ako vam je potrebna – sigurno je, a zdravstveni djelatnici tu su da vam pomognu.

## O SVJETSKOJ KARDIOLOŠKOJ FEDERACIJI



Svjetska kardiološka federacija (WHF) krovna je organizacija koja predstavlja globalnu kardiovaskularnu zajednicu, a ujedinjuje znanstvene i medicinske udruge te udruge za prava pacijenata. WHF utječe na politike i dijeli znanje za promicanje kardiovaskularnog zdravlja za sve. WHF povezuje kardiovaskularnu zajednicu, prevodi znanost u praksu i promiče razmjenu informacija i znanja kako bi zdravlje srca bilo dostupno svima. Zahvaljujući svojim ulogama zagovaratelja i organizatora, pomažemo osnažiti svoje članove kako bi spriječili i držali kardiovaskularne bolesti pod nadzorom.

## KORISTITE ZA SUDJELOVANJE.

Živimo u dosad neviđenim vremenima. Ne znamo u kojem će se smjeru pandemija kretati u budućnosti, ali znamo kako je sada više no ikada važno brinuti se o zdravlju svog srca.

Stoga nam ove godine 29. rujna pomozite proširiti glas posjetom stranici [worldheartday.org](http://worldheartday.org) – dodavat ćemo puno resursa i načina da se uključite u obilježavanje Svjetskog dana srca.



f worldheartday  worldheartfed  @worldheartday

Za društvo, vaše bližnje i vas: #UseHeart #WorldHeartDay.

WORLDHEART.ORG

Partneri:

© World Heart Federation



# POBIJEDI SRCEM BOLESTI SRCA



## KORISTITE ❤️ ZA BOLJU PREHRANU I ZDRAVIJE PIĆE

- ♥️ Smanjite unos slatkih napitaka i voćnih sokova – umjesto toga odaberite vodu ili sokove bez šećera.
- ♥️ Zamijenite slatkiše svježim voćem kao zdravom alternativom.
- ♥️ Nastojte pojesti 5 porcija (koliko vam stane u šaku) voća i povrća dnevno – može biti svježe, zamrznuto, iz konzerve ili sušeno.
- ♥️ Alkohol pijte prema preporučenim smjernicama.
- ♥️ Pokušajte smanjiti količinu prerađene i unaprijed pripremljene hrane koja često ima visok udio soli, šećera i masnoća.
- ♥️ Pripremite zdravi ručak kod kuće i ponesite ga na posao ili u školu.



## KORISTITE ❤️ ZA TJELESNU AKTIVNOST

- ♥️ Bavite se umjerenom do intenzivnijom tjelesnom aktivnošću najmanje 30 minuta pet puta tjedno.
- ♥️ Također se možete baviti i intenzivnom tjelesnom aktivnošću u ukupnom trajanju od najmanje 75 minuta tjedno.
- ♥️ Igra, šetnja, kućanski poslovi, ples – sve se broji!
- ♥️ Budite aktivniji svaki dan – koristite stube, a umjesto automobilom, idite pješice ili biciklom.
- ♥️ Ostanite u formi u vlastitom domu – čak i za vrijeme lockdowna možete se pridružiti virtualnim satovima vježbanja za cijelu obitelj.
- ♥️ Preuzmite aplikaciju za vježbanje ili se koristite pedometrom kako biste pratili napredak.



## KORISTITE ❤️ I RECITE NE PUŠENJU

- ♥️ Prestanak pušenja najbolja je stvar koju možete učiniti za zdravlje svog srca.
- ♥️ U roku od 2 godine nakon prestanka pušenja, rizik od kardiovaskularnih bolesti značajno se smanjuje.
- ♥️ Nakon 15 godina rizik je jednak kao i kod nepušača.
- ♥️ Izloženost duhanskom dimu također može biti uzrok srčanih bolesti kod nepušača.
- ♥️ Ako prestanete pušiti / uopće ne pušite, poboljšat ćete svoje zdravlje i zdravlje svojih bližnjih.
- ♥️ Ako imate poteškoća s prestankom pušenja, potražite stručnu pomoć i provjerite omogućuje li vaš poslodavac pomoć pri prestanku pušenja.

### JESTE LI ZNALI?

Visoka razina glukoze (šećera) u krvi može ukazivati na dijabetes. Kardiovaskularne bolesti (KVB) uzrokuju većinu smrtnih slučajeva kod oboljelih od dijabetesa te ako se ne prepoznaju i ne liječe na vrijeme, predstavljaju povećani rizik za razvoj srčanog i moždanog udara.

### JESTE LI ZNALI?

Visoki krvni tlak jedan je od glavnih faktora rizika od kardiovaskularnih bolesti. Nazivaju ga „tihim ubojicom“ jer obično nema znakova upozorenja ili simptoma te mnogi ljudi nisu ni svjesni da ga imaju.

### JESTE LI ZNALI?

Kolesterol se povezuje s oko 4 milijuna smrtnih slučajeva godišnje, stoga zamolite svog liječnika da vam izmjeri razinu kolesterola, kao i vašu težinu i indeks tjelesne mase (BMI). Vaš će liječnik tada utvrditi rizik od kardiovaskularnih bolesti kako biste mogli preventivno reagirati.