

Budite uspješni!

Održavanje zdravoga načina života uvelike ovisi možete li trajno usvojiti zdrave životne navike. Ovi naputci mogli bi Vam u tome pomoći:

1. Budite dobro obaviješteni. Vaš liječnik trebao bi Vas detaljno upoznati s Vašim rizičnim čimbenicima i načinima kako da ih uklonite ili liječite.
2. Spoznajte svoje "slabe točke", kao primjerice obiteljsku sklonost preuranjenim srčanožilnim bolestima, odstupanje od Vaše idealne tjelesne težine, prekomjerno povećan opseg struka, razinu krvnoga kolesterola, pušenje, tjelesnu neaktivnost i sl.
3. Zadaite si dostižne ciljeve. Podijelite ostvarivanje kranjih ciljeva u usvajanju zdrave prehrane i navike redovite tjelovježbe na manje etape i uporno razrađujte plan kako nastaviti započeto i dosegnuti idealno.
4. Budite uporni, nemojte odustajati. Redovito obavljajte zadane aktivnosti i nagradite se svaki put kada postignete željeni cilj.
5. Okružite se ljudima koji Vas podržavaju u zdravome životu. Vaše okruženje može biti iznimno poticajno, sudjeluje li zajedno s Vama u zdravome načinu života ili podsjeća li Vas da ustrajate u zdravim navikama.
6. Izbjegavajte perfekcionizam. Ako ponekad propustite zadanu tjelovježbu ili pojedete nezdravi obrok, ne mojte se optuživati, već se smjesta vratite s više odlučnosti zdravome načinu života.



O Svjetskome danu srca

Bolesti srca i moždani udar ubojica su broj jedan u današnjemu svijetu, odnoseći 17,5 milijuna života u godini dana. Upravo se zato i obilježava Svjetski dan srca, kako bi se povećala svijest pučanstva o rizicima pobola i umiranja od srčanožilnih bolesti i potaknulo mjere za njihovo sprječavanje. Svjetski dan srca 2006. obilježit će se u nedjelju, 24. rujna, s geslom "Koliko je mlado Vaše srce?" Pod okriljem Svjetske kardiološke federacije, te njezinih članova i suradnika, Svjetski dan srca uključuje čitav niz aktivnosti, kao što je hodanje, trčanje, različiti vidovi tjelovježbe, javna obraćanja, znanstvene skupove, izložbe, koncerte, sportska natjecanja i još mnogo toga. O njemu izvješćuju mediji u cijelome svijetu i njegove poruke dopiru do više od stotinu zemalja na svim kontinentima. Posjetite www.worldheartday.com i www.kardio.hr kako biste se osvjedočili o važnosti i odjecima Svjetskoga dana srca.



O Svjetskoj kardiološkoj federaciji

Svjetska kardiološka federacija posvećena je pomaganju cjelokupnome svjetskom pučanstvu kako bi živjelo bolje i dulje, sprječavanjem i liječenjem bolesti srca i moždanoga udara, posebice u naročito potrebitim siromašnim i srednje razvijenim zemljama. Sastoji se od 189 medicinskih odnosno kardioloških društava i zaklada iz više od stotinu zemalja, među kojima je i Hrvatsko kardiološko društvo. Posjetite www.worldheartday.com ili www.worldheart.org; nazovite +41 22 807 0320 ili pišite na: World Heart Federation, 5 avenue du Mail, CH-1205 Geneva, Switzerland.



Hrvatsko kardiološko društvo (HKD) osnovano je 1992. g. kao prva samostalna strukovna medicinska udruga u neovisnoj Hrvatskoj. Od početka je punopravna članica Europskoga kardiološkog društva i Svjetske kardiološke federacije. Okuplja više od 350 kardiologa i liječnika srodnih struka. HKD ima kao glavni cilj skrb za zdravlje bolesti srca i krvnih žila hrvatskoga pučanstva, od prevencije do omogućavanja uvjeta za najsuvremeniju kardiološku dijagnostiku i terapiju koje bi trebale biti dostupne što većem broju bolesnika, ravnomjerno unutar Hrvatske. HKD skrbi i oko napretka kardiološke struke i znanosti u Hrvatskoj, te predstavlja hrvatsku kardiologiju u svijetu. Sukladno našoj europskoj orijentaciji, HKD usko surađuje s Europskim kardiološkim društvom, preuzimajući, prevodeći i prilagođujući Europske smjernice za dijagnostiku i liječenje bolesti srca i krvnih žila. HKD nastoji i svakako bi trebalo postati nezaobilaznim čimbenikom pri donošenju svih bitnih planova i odluka na području kardiovaskularne medicine u Hrvatskoj, budući da okuplja sve relevantne stručnjake koji se u nas bave kardiologijom. Posjetite www.kardio.hr gdje ćete naći obavijesti o HKD, te o našim aktivnostima prigodom Svjetskoga dana srca 2006, ili pišite na adresu: Hrvatsko kardiološko društvo, KBC Zagreb - Rebro, Kišpatičeva 12, 10 000 Zagreb, HR.

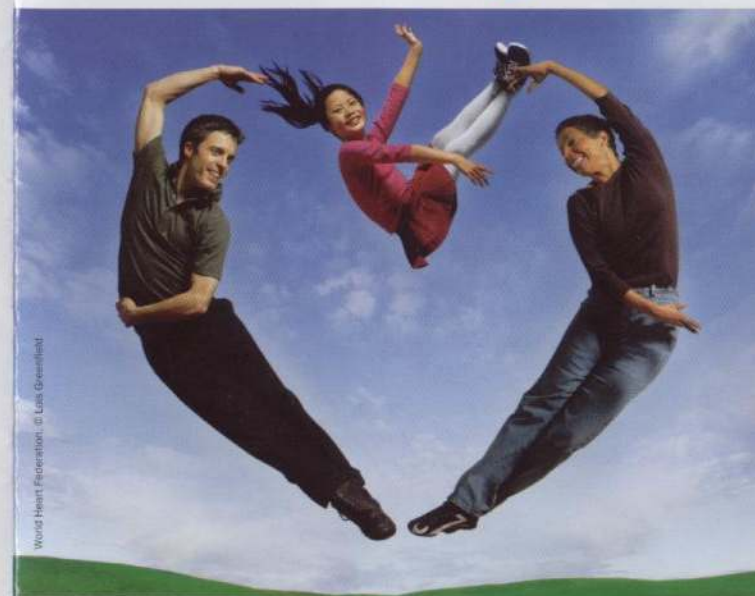
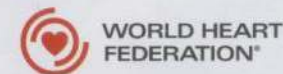
Medijski pokrovitelj:

JutarnjiList

Sponzor:

gsk
GlaxoSmithKline

Svjetski dan srca



24. rujna 2006.



Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje



Hrvatsko društvo za aterosklerozu HLZ



Pokrovitelji: Sabor Republike Hrvatske



Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske



Zdravo srce nužno je za uživanje u punini života, neovisno o dobi ili spolu. Uklanjajući glavne čimbenike srčanožilnoga rizika, odabirom zdrave prehrane, redovitom tjelesnom aktivnošću i nepušenjem, možete spriječiti srčani i moždani udar i usporiti starenje Vašega srca. Zato bi ovogodišnji Svjetski dan srca pod geslom "Koliko je mlado Vaše srce?" trebao ohrabriti ljude diljem svijeta da prihvate način života koji čuva srce i održava ga mladim.

Koliko je mlado vaše srce?

Tjelesna aktivnost i zdravo srce

Tjelesna neaktivnost znatno doprinosi starenju srca, baš kao što dovodi do prehranjenosti i pretilosti, šećerne bolesti i povišenoga krvnog tlaka. Srce je mišić za čije je zdravlje potrebna redovita tjelesna aktivnost.

Tjelovježba i njezin učinak na pridružene čimbenike rizika pomoći će:

- usporavanju ateroskleroze odnosno nastanku suženja na arterijama srca i mozga
- poticanju utroška nagomilanih, prekomjernih tjelesnih zaliha masti što je ključno u borbi protiv pretilosti
- normaliziranju razine kolesterola, poglavito povećavanju razine "dobroga" kolesterola (HDL-kolesterol) u krvi
- održavanju normalne razine šećera u krvi tj. sprječavanju i liječenju šećerne bolesti
- smanjivanju povišena krvnog tlaka
- prestanku pušenja - pušaci koji redovito vježbaju dvaput su uspješniji u odvikavanju od pušenja

Tjelovježba također poboljšava Vaše cjelokupno zdravlje, daje Vam energiju, smanjuje stres, osnažuje kosti i mišiće i povećava Vašu snagu, spretnost i pokretnost.

Koja je vrsta tjelesne aktivnosti najbolja?

Za osjećaj dobroga zdravlja trebali biste uključiti aerobne vježbe (vježbe izdržljivosti) i vježbe jačanja i istezanja:

- **Aerobna aktivnost** najbolja je vježba za srce. Ona uključuje brzo hodanje, trčanje (jogging), plivanje, vožnju biciklom, vrtlarjenje itd. To su bilo koje vježbe koje pojačano aktiviraju Vaše srce, pluća i mišiće. Kao što jača Vaše srce, ovaj vid tjelovježbe pomaže izgaranju kalorija i održavanju primjerene tjelesne težine.
- **Vježbe jačanja** osnažuju mišiće trbuha i leđa odnosno i ostale mišiće, prema želji. Jači i veći mišići troše više kalorija, pa će uspinjanje po stubama, planinarenje ili kopanje u vrtu također pomoći održavanju normalne tjelesne težine.
- **Vježbe istezanja**, npr. yoga i sl. pospješuju gipkost i elastičnost tijela.

Odaberite kretanje!

Počnite vježbati polako i povećavajte aktivnost s vremenom, kako naprezanje (ubrzano dišite ali tako da možete govoriti) tako i učestalost - jer će Vaše srce postajati jače. Smanjenje srčanožilnoga rizika moguće je postići tjelovježbom u trajanju od barem 30 min. za odrasle, odnosno 60 min. za djecu. Premda je tjelovježba potpuno bezopasna za većinu ljudi, katkada je potrebno savjetovati se s liječnikom o odabiru i količini tjelesne aktivnosti.

Aktivnost	Utrošak kalorija 30 min.
Aerobik	246
Vožnja biciklom (16 km/h)	201
Ples	208
Kućanski poslovi	92
Sklizanje	163
Jogging (8 km/h)	268
Jogging (12 km/h)	455
Plivanje	279
Tenis	205
Hodanje (3 km/h)	92
Hodanje (6 km/h)	160

Podatci se odnose na osobu težine 63-68 kg

Zdrava prehrana

Kako biste očuvali srce mladim, morate uskladiti unos i utrošak kalorija. Preporuča se kombinirana tjelovježba s uravnoteženom prehranom, uključujući obilje voća i povrća, cjelovite žitarice, bijelo, nemasno meso, ribu, kao i niskomastne ili nemasne proizvode, a od ulja maslinovo, kukuruzno, suncokretovo ili bučino.

Recite ne pušenju

Pušenje ili bilo kakva uporaba duhana jedan je od najpogubnijih čimbenika rizika za nastank bolesti srca i krvnih žila. Prestankom uživanja duhana, između ostaloga, pomoći ćete smanjivanju kolesterola u krvi, poglavito "lošega" kolesterola (LDL-kolesterol), smanjit će se sklonost stvaranju krvnih ugrušaka, a time i mogućnost nagloga začepljenja arterija, što dovodi do neposredne životne opasnosti, kao što je srčani infarkt ili moždani udar. Ako ne pušite, ujedno odašiljete jasnu i dosljednu poruku djeci o opasnosti i društvenoj neprihvatljivosti uživanja duhana.