Svjetski dan srca


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 krvičnih žila hrvatskoga pučanstva, od prevencije do omogućavanja uvjeta za najugroženije kardiološku dijagnosticu 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, preuzimačima, provođeci i prilagođajući Europske smjernice za dijagnosticu i liječenje bolesti srca i krvičnih žila. HKD nastoji i svakako bi trebalo postati nezavisnim čimbenikom pri donošenju svih bitnih planova i odluka na području kardiovaskularne medicine u Hrvatskoj, budući da okuplja sve relevantne stručnjake koji se u nasm 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, Klupičeva 12, 10 000 Zagreb, HR.

Sponsor:

Pokrovitelji: Sabor Republike Hrvatske
Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi Republike Hrvatske

O Svjetskome danu srca

Bolesti srca i moždani udar ubijala su broj jedan u današnjem svijetu, odnosno 17,5 milijuna života u godini dana. Upravo se zato i obilježava Svjetski dan srca, kako bi se povećala svijest pučanstva o rizicima poboljšanima i umiranih od srčano-boležnog i potaknutome mjere za njihovo spriječavanje. Svjetski dan srca 2006. obilježit će se u nedjelju, 24. rujna, s geslom "Kočko je mlado Vaše srce?". Pod okriljem Svjetske kardiološke federacije, te njenih društava i suradnika, Svjetski dan srca uključuje čitav niz aktiviteta, kao što je hodanje, trčanje, različiti vidovi tjelesnježbe, javna obraćanja, znanstvene skupove, izložbe, koncerte, športska natjecanja i još mnogo toga. O njemu izvješćuju mediji u cijelome svijetu i njegove poruke dopiru do više od stotinu zemalja na svim kontinentalima. Posjetite www.worldheartday.com i www.kardio.hr kako biste se osvijedoci o važnosti i odjelima Svjetskoga dana srca.
Zdravo srce nužno je za uživanje u punini života, neovisno o dobi ili spolu. Uklanjajući glavne čimbenike srčanozilnoga rizika, odabirom zdrave prehrane, redovitom tjelesnom aktivnosti i nepušenjem, možete spriječiti srčani i moždani udar i usporiti starenje Vašega srca. Zato bi ovogodišnji Svjetski dan srca pod gesлом "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 prehrambenih i pretilosti, šećerne bolesti i površnoga krvnog tlaka. Srce je mišić za čije je zdravlje potrebna redovita tjelesna aktivnost. Tjelesnježba 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 kolesterolola, poglavito povećavanju razine "dobroga" kolesterolola (HDL-kolesterol) u krvi
- održavanju normalne razine šećera u krvi tj. spriječavanju i liječenju šećernih bolesti
- smanjivanju površina krvnog tlaka
- prezentiku pušenja - pušac koji redovito vježbuje dvaput su uspješniji u oduvakanju od pušenja

Tjelesnježba također poboljšava Vaše cjelokupno zdravlje, daje Vam energiju, smanjuje stres, osnažuje kosti i mišiće i povećava Vašu snagu, sretnost 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, vrtljenje itd. To su bilo koje vježbe koje pojačano aktiviraju Vaše srce, pluća i mišiće. Kao što jača Vaše srce, ovaj vid tjelesnježbe pomaže izgazivanju 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 uspješnije po stubama, planinarenje ili kopanje u vrtu također pomoći održavanju normalne tjelesne težine.
- **Vježbe istezanja**, npr. yoga i sl., pospješuju gipkost i elasticitet 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 postati jače. Smanjenje srčanozilnoga rizika moguće je postići tjelesnjebom u trajanju od barem 30 min. za odrasle, odnosno 60 min. za djecu. Premda je tjelesnjeba potpuno bezopasna za većinu ljudi, katkad je potrebno savjetovati se s liječnikom o odabiru i količini tjelesne aktivnosti.

**Aktivnost** | **Utrosak kalorija** 30 min.
---|---
Aerobik | 246
Voznja biciklom (16 km/h) | 201
Ples | 208
Kučanski poslovi | 92
Skilizanje | 163
Jogging (8 km/h) | 268
Jogging (12 km/h) | 435
Plivanje | 279
Tenis | 205
Hodanje (3 km/h) | 92
Hodanje (6 km/h) | 160

Podatci se odnose na osobe težine 63-68 kg

**Zdrowa prehrana**

Kako biste očuvali srce mladim, morate usklađiti unos i utrošak kalorija. Preporuča se kombinirana tjelesnjeba s uravnoteženom prehranom, uključujući obilje voća i povrća, cjelovite žitarice, bijelo, nemastno meso, ribu, kao i niskomastne ili nemastne proizvode, a od ulja maslinovo, kukuruzno, sunčokretovo ili bućino.

**Recite ne pušenju**

Pušenje ili bilo kakva uporaba duhana jedan je od najpogubnijih čimbenika rizika za nastanak bolesti srca i krivnog žila. Prestankom uživanja duhana, između ostalog, pomoći će smanjivanju kolesterolola u krvi, poglavito "lošega" kolesterolola (LDL-kolesterol), smanjiti će se sklonost stvaranju krivnih ugrutaka, 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 odašiljate jasnu i dosljednu poruku dječji o opasnosti i društvenoj neprihvatljivosti uživanja duhana.