

Srčanožilne bolesti uzrokuju 29% svih smrtnih slučajeva u svijetu svake godine, što ih čini svjetskim ubojicom broj jedan.



Srčanožilne bolesti u svijetu svake godine odnose 17,1 milijuna života, od toga 82% u zemljama s niskim i srednjim prihodima.

Tako veliki brojevi nas trebaju posebno žalostiti jer bi se koracima poput zdrave prehrane, redovite tjelesne aktivnosti i izbjegavanja duhanskih proizvoda većina tih smrti mogla spriječiti.

Svjetski vođe prepoznali su hitnost i prioritet sprječavanja i kontrole srčanožilnih bolesti uz ostale nezarazne bolesti koje uključuju karcinome, kronične dišne bolesti i dijabetes, pa će u rujnu održati prvi sastanak Ujedinjenih Naroda na visokoj razini na temu kroničnih nezaraznih bolesti.

Međutim, važno je da naponi u borbi protiv srčanožilnih bolesti ne ostanu samo na tvorcima politike i svjetskim vođama.

Pojedinci diljem svijeta također mogu olakšati breme srčanožilnih bolesti prepoznavanjem i razumijevanjem čimbenika rizika i poduzimanjem životno važnih koraka za smanjenje vlastitoga rizika i rizika svoje obitelji. Kao središte obiteljskih aktivnosti i žarišna točka u svačijem životu, dom je savršeno mjesto za početak djelovanja sa ciljem poboljšanja zdravlja. Stoga su se na ovogodišnji Svjetski dan srca Svjetska kardiološka federacija i njezini članovi usredotočili na dom. Usvajanjem određenih ponašanja u svojem domu, ljudi diljem svijeta mogu mjerama sprječavanja i kontrole bolesti srca i moždanog udara živjeti dulje i bolje.

ČIMBENICI RIZIKA ZA SRČANOŽILNE BOLESTI UKLJUČUJU:

- Povišen krvni tlak
- Pušenje
- Prekomjernu tjelesnu težinu
- Nedostatnu tjelesnu aktivnost
- Povišen kolesterol u krvi
- Dijabetes

Svjetski dan srca

Što dalje?

Svjetski dan srca obilježava se **29. rujna 2011.g.** ili tijekom nekoga od okolnih datuma. Aktivnosti na nacionalnoj razini organiziraju članovi i partneri Svjetske kardiološke federacije i one uključuju javne tribine i preventivne preglede, šetnje, trčanje, koncerte, sportske događaje i još mnogo toga.

U Hrvatskoj će se ove godine središnje obilježavanje Svjetskoga dana srca održati u subotu, 24. rujna 2011.g. na Trgu Petra Preradovića (Cvjetni trg) u Zagrebu. Nizom aktivnosti diljem Hrvatske Hrvatsko kardiološko društvo i njegovi partneri organizirat će različite događaje prigodom Svjetskoga dana srca.



**WORLD HEART
FEDERATION®**

OBJEDINJUJE SVJETSKE NAPORE
U BORBI PROTIV BOLESTI SRCA I
MOŽDANOG UDARA

O Svjetskoj kardiološkoj federaciji

Svjetska kardiološka federacija na čelu je svjetske borbe protiv bolesti srca i moždanog udara preko ujedinjene zajednice od 200 organizacija koja povezuje kardiološka društva i zaklade u više od 100 zemalja. Kroz zajedničke napore, pomažemo ljudima diljem svijeta da žive dulje, bolje i zdravije.



Jedan svijet, Jedan dom, Jedno srce.

Subota 24. rujna 2011.



**WORLD HEART
FEDERATION®**

OBJEDINJUJE SVJETSKE NAPORE
U BORBI PROTIV BOLESTI SRCA I
MOŽDANOG UDARA

Glavni sponzor:



Sponzori:



Organizator:



Grad Zagreb
Gradski ured
za zdravstvo
i branitelje



Hrvatsko društvo za
aterosklerozu HLZ



Hrvatsko društvo za
kardiotorakalnu kirurgiju
i anesteziologiju



Hrvatsko društvo za
hipertenziju



Hrvatsko društvo za hipertenziju

Ove godine na **Svjetski dan srca** Svjetska kardiološka federacija i njezini članovi pozivaju Vas da preuzmete odgovornost za zdravlje srca svoje obitelji i postanete zagovaratelj zdravoga života u svojem domu. Kako bismo Vam pomogli, utvrdili smo četiri važna cilja koja možete ostvariti Vi i Vaša obitelj.

1. Ukinite pušenje u svojem domu

- Prestanite pušiti u svojem domu kako biste poboljšali vlastito i zdravlje srca Vaše djece
- Uvedite novo pravilo u svojem domu: za svaku cigaretu koju netko popuši, čeka ga dodatno kućansko zaduženje

2. Opskrbite svoj dom zdravom hranom

- Započnite dan komadom voća ili pripremite objed kod kuće kako biste na posao ili u školu odnijeli zdrav obrok
- Pripazite da svaki večernji obrok sadrži značajan udio povrća

3. Budite aktivni

- Obitelj treba ograničiti vrijeme koje provodi pred televizorom na manje od dva sata dnevno



Samo 30 minuta tjelesne aktivnosti u većini – ako ne baš svakoga dana u tjednu može pomoći da se spriječi infarkt srca i moždani udar

- Organizirajte aktivnosti za obitelj na otvorenom, poput vožnje bicikla, šetnje u prirodi, ili jednostavno tjelovježbe u vlastitome vrtu
- Kadgod je moguće, umjesto auta rabite bicikl ili hodajte do svojeg odredišta

4. Spoznajte svoje brojeve

- Posjetite zdravstvenog djelatnika koji će Vam izmjeriti krvni tlak, razinu kolesterola i glukoze u krvi, omjer struka i bokova te indeks tjelesne mase
- Kad spoznate svoj ukupni rizik srčanožilnih bolesti, trebate utvrditi specifičan plan djelovanja radi poboljšanja zdravlja Vašega srca. Neka taj plan djelovanja bude jasno uočljiv u Vašem domu kao podsjetnik!

Poduzimanjem navedenih koraka u svojem domu, Vi i Vaša obitelj možete smanjiti breme srčanožilnih bolesti ma gdje u svijetu živjeli. Međutim, nije moguće spriječiti sve kardiovaskularne događaje. Zato je važno znati što treba poduzeti ako se infarkt srca ili ishemijski moždani udar dogode kod kuće.

Više od 70% svih kardioloških i respiratornih hitnih stanja dešava se kod kuće u nazočnosti nekoga člana obitelji koji može pomoći ugroženomu

Znakovi upozorenja za infarkt srca uključuju:

- Nelagodu u prsištu, odnosno stezanje ili bol u sredini prsnoga koša, između dojki ili iza prsne kosti
- Nelagodu i/ili bol koja se širi iz prsišta u ostala područja gornjeg dijela tijela, npr. jednu ili obje ruke, leđa, vrat, čeljust ili gornji dio trbuha
- Nedostatak daha sa ili bez nelagode u prsištu

Ostali simptomi i znakovi uključuju: neobjašnjivu slabost ili umor, tjeskobu ili neuobičajenu nervozu, lošu probavu ili nadimajuću bol, izbijanje hladnoga znoja, mučninu, povraćanje, omaglicu i gubitak svijesti.

Simptomi i znakovi mogućeg moždanog udara:

- Iznenadna slabost lica, ruke ili noge, najčešće na jednoj strani tijela
- Iznenadna zbunjenost, teškoće u govoru ili razumijevanju
- Iznenadne smetnje vida na jednome ili oba oka
- Iznenadne teškoće u hodanju, vrtoglavicu, gubitak ravnoteže ili koordinacije pokreta
- Iznenadna jaka glavobolja bez poznatog uzroka

Ako je prisutan bilo koji od ovih simptoma i znakova, koji se mogu pojaviti i proći, odmah nazovite hitnu pomoć. Ako hitna ne odgovara, što prije potražite drugu najbližu medicinsku pomoć.



Porazgovarajte sa svojim liječnikom o lokalnim tečajevima kardiopulmonalne reanimacije. Naučite li kako pomoći voljenoj osobi u slučaju infarkta srca, mogli biste joj spasiti život.

Duhan uzrokuje jednu petinu srčanožilnih bolesti u svijetu. Nakon prestanka pušenja rizik koronarne bolesti srca se smanji za polovicu. Nakon 15 godina nepušenja rizik je gotovo isti kao u osobe koja nikada nije pušila.

Zdrava prehrana s malo zasićenih masti i soli, ali s obiljem voća i povrća, pomaže u sprječavanju srčanožilnih bolesti.