

Upoznajte se s preporučenim vrijednostima!

- Krvni tlak ispod 140/90 mm/Hg
- Ukupni kolesterol ispod 5 mmol/l
- LDL kolesterol ispod 3 mmol/l
- Glukoza ispod 6 mmol/l
- Tjelesna težina – indeks tjelesne mase između 20-25kg/m²

Ako Vam je liječnik već preporučio lijekove, uzimajte ih redovito prema uputama!

Pridržavajući se ovih savjeta, možete u velikoj mjeri SPRIJEČITI SRČANI I MOŽDANI UDAR!

Međutim, nije moguće spriječiti svaki srčani i moždani udar. Stoga je važno znati na vrijeme prepoznati znakove i simptome.

Najčešći simptomi srčanog udara su:

- Bol u grudima, koja je iznenadna, jakog intenziteta i lokalizirana u sredini prsnog koša, širi se u lijevu ruku, u nekim slučajevima bol se širi i u desnu ruku, u vrat, donju čeljust, trbuh i leđa
- Nelagoda u prsnom košu, koja može biti dulja od nekoliko minuta ili može dolaziti na mahove, a osjeća se kao stiskanje, neugodan pritisak, »ispunjenost« ili »drobljenje«
- Zadihanost, koja daje osjećaj »nedostatka zraka«, »kratkoće daha« ili »nemogućnosti udisanja«, a često je udružena s neugodom u prsnom košu i boli

Ostali simptomi uključuju: osjećaj nagle slabosti, mučninu, vrtoglavicu, glavobolju, znojenje, poremećaje srčanog ritma, uznemirenost, tjeskobu, gubitak svijesti.

Najčešći simptomi moždanog udara su:

- Iznenadna utrnulost, slabost ili oduzetost ruke, noge ili lica, osobito ako je zahvaćena samo jedna strana tijela
- Iznenadne smetnje govora – otežano razumijevanje, izgovaranje ili gubitak govora
- Iznenadne smetnje vida – zamagljenje ili gubitak vida
- Iznenadne smetnje u hodu, gubitak ravnoteže, vrtoglavice
- Iznenadna jaka glavobolja, može biti praćena mučninom i povraćanjem

Ako se jave tegobe sa sumnjom na srčani ili moždani udar, važno je što hitnije javljanje liječniku kako bi se na vrijeme poduzele odgovarajuće dijagnostičke i terapijske mjere. Stoga je važno znati prepoznati simptome bolesti te odmah reagirati i potražiti liječničku pomoć, jer pravodobnim početkom liječenja (što ranije, najbolje unutar prva tri sata), takva se stanja mogu izliječiti.

Sumnja na srčani i moždani udar predstavlja hitan slučaj!

Ne gubite vrijeme i odmah nazovite hitnu pomoć!

HITNA POMOĆ: 194

Izrađeno u Službi za epidemiologiju
Hrvatskog Zavoda za javno zdravstvo, u okviru posebnog programa
Ministarstva zdravlja »Prevenција srčanožilnih bolesti«

Čuvajmo zdravlje srca i krvnih žila!

Što Vi možete učiniti?



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO



Ministarstvo
zdravlja
Za zdravlje. Zajedno.



Što su srčanožilne ili kardiovaskularne bolesti?

Kao što im samo ime kaže, to su bolesti srca i krvnih žila, u većini kojih je uzrok *ateroskleroza*, odnosno promjene, oštećenja i naslage na stijenci arterija. Ne postoje rani simptomi *ateroskleroze*, već oni postaju vidljivi tek kada nastane kritično suženje krvne žile, pri čemu dolazi do nedostatnog protoka krvi i nedovoljne opskrbe organa kisikom.

Srčanožilne bolesti glavni su uzrok smrti i jedan od vodećih uzroka obolijevanja u suvremenom svijetu. Glavne bolesti iz te skupine su one koje zahvaćaju srce i krvne žile srca – **angina pektoris** i **infarkt miokarda** (srčani udar), te mozak i njegov krvožilni sustav – **cerebrovaskularni inzult** (moždani udar, šlag, apopleksija).

Postoje čimbenici rizika koji pogoduju nastanku i razvoju srčanožilnih bolesti.

To su čimbenici na koje se **ne može utjecati**: starija životna dob, muški spol i obiteljska sklonost.

Čimbenici rizika na koje se **može utjecati** (izmijeniti ih, kontrolirati ili liječiti): pušenje, nepravilna prehrana, tjelesna neaktivnost, pretilost, povišeni krvni tlak, povišeni kolesterol, šećerna bolest.

Što Vi možete učiniti kako bi spriječili srčanožilne bolesti?

Izaberite zdrave životne navike!

● NEPUŠENJE

Recite NE pušenju i izbjegavajte izloženost duhan-skom dimu.

Prestankom pušenja Vaš rizik za srčani udar će se prepoloviti za godinu dana.

● PRAVILNA URAVNOTEŽENA PREHRANA

- jedite najmanje 5 porcija voća i povrća dnevno
- jedite raznolike žitarice, posebice cjelovite
- smanjite unos masnoća, izbjegavajte masno i crveno meso, mast za kuhanje, prednost dajte tzv. bijelom mesu (piletina, puretina i sl.)
- za pripremu jela koristite biljna ulja maslinovo/suncokretovo/sojino ulje
- ribu jedite 1-3 puta tjedno – što više plave ribe
- smanjite unos soli i šećera – ne unositi više od 5 grama soli dnevno (otprilike 1 mala žličica)
- izbjegavajte industrijski pripremljenu i brzu hranu zbog visokog sadržaja soli i masnoća
- ograničite unos alkohola: muškarci ne više od 2 pića/dan, žene ne više od 1 pića/dan
- pijte dovoljne količine vode – dnevno potrebno oko 1,5-2 l tekućine

● SVAKODNEVNA TJELESNA AKTIVNOST

Već i 30 minuta umjerene tjelesne aktivnosti svakoga dana smanjuje rizik od srčanog i moždanog udara.

● PRIMJERENA TJELESNA TEŽINA

Održavajte primjerenu tjelesnu težinu. Indeks tjelesne mase (ITM) je pokazatelj Vašeg zdravlja u ovisnosti o tjelesnoj težini i visini. Računa se tako da se tjelesna masa osobe u kilogramima podijeli s kvadratom visine u metrima. $ITM = \text{kg}/\text{m}^2$.

Centralni tip pretilosti također predstavlja kardiovaskularni rizik. Ako je opseg struka veći od 80 cm za žene ili 94 cm za muškarce (osobito ako je veći od 88 cm odnosno 104 cm), predstavlja povećani rizik za srčanožilne bolesti.

Redovito kontrolirajte krvni tlak, šećer i masnoće u krvi!

Saznajte koliki je Vaš rizik!

Posjetite svog liječnika da Vam izmjeri krvni tlak, razinu kolesterola (masnoće) i glukoze (šećera) u krvi, izmjeri opseg struka, tjelesnu težinu i indeks tjelesne mase, te pojasni rizik kojem ste izloženi.

