

Upoznajte svoje brojeve

Ispunite ovu tablicu uz pomoć svojega liječnika tijekom iduće provjere zdravlja srca. Služite se njome kako biste pratili svoj napredak tijekom vremena.

nadnevak	1. pregled	2. pregled	3. pregled	raspon normalnih /ciljnih vrijednosti
masa				
visina				
indeks tjelesne mase (BMI)				
omjer opseg: bokovi				
krvni tlak sistolički (mmHg) dijastolički (mmHg)				
Frekvencija bila				
ukupni kolesterol - HDL - LDL trigliceridi				
glukoza u krvi				
trenutno pušač da/ne				
dnevni broj obroka voća i povrća				
tjedni sati tjelesne aktivnosti				

Poduzmite sljedeći korak - posjetite svojega liječnika radi provjere svojega srca i **SPOZNAJTE SVOJ RIZIK!**



O Svjetskome danu srca

Bolesti srca i moždani udar su ubojice broj jedan u suvremenu svijetu, odnoseći oko 17,5 milijuna života svake godine. Stoga je Svjetski dan srca važan događaj, jer kao glavni cilj ima povećati svijest javnosti o riziku oboljenja od srčanoga i moždanoga udara i potaknuti mjere za sprječavanje ovih bolesti.

Svjetski dan srca 2008 obilježit će se u čitavome svijetu, pa tako i u Hrvatskoj u nedjelju, 28. rujna 2008, s geslom: "Spoznajte svoj rizik!" Aktivnosti koje organizira Svjetska kardiološka federacija i njezine članice diljem svijeta uključuju organiziranje masovnih setnji, trčanja, obraćanja javnosti, znanstvenih sastanaka, izložbi, koncerata, sportskih događaja i još mnogo toga. Da biste saznali više posjetite www.worldheartday.com



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 organizacije. 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 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 2008, ili pišite na adresu: Hrvatsko kardiološko društvo, KBC Zagreb - Rebro, Kišpatičeva 12, 10 000 Zagreb, HR.

Preveo i prilagodio: prof. dr. sc. Davor Miličić

Sponzori: Bayer HealthCare
 Bayer Schering Pharma



Svjetski dan srca



28. rujna 2008.

Je li Vam poznat Vaš rizik?



Srčane bolesti i moždani udar svjetski su ubojice broj jedan, uzrokujući 17,5 milijuna smrti svake godine. Mnogi od nas nisu svjesni da rizik obolijevanja od ovih bolesti ovisi kako o našem nasljeđu tako i o načinu života. Neki rizični čimbenici mogu se uspješno obuzdavati, primjerice povišen krvni tlak, povišen kolesterol i pušenje; neki se pak čimbenici ne mogu kontrolirati, kao što je spol i obiteljska sklonost ovim bolestima.

Bilo koji od ovih čimbenika rizika, sam ili u kombinaciji, može Vas učiniti podložnim nastanku srčanih bolesti ili moždanoga udara. Zato je glavni cilj Svjetskoga dana srca 2008. pomoći Vam da spoznate koliki je Vaš osobni sveukupni rizik obolijevanja od srčanoga ili moždanoga udara i da aktivno pristupite kontroli svojega rizika.

Spoznajte svoj rizik i sačuvajte svoje srce za život!

Spoznajte svoj rizik!

Rizični čimbenici za srčane bolesti i moždani udar

Čimbenici koji se mogu kontrolirati

- **Povišen krvni tlak** - rizični čimbenik broj jedan za moždani udar i jedan od najbitnijih za sve bolesti srca i krvnih žila
- **Povišen kolesterol u krvi** - uzrokuje oko jedne trećine svih srčanih bolesti i moždanih udara u svijetu. Kolesterol u krvi postoji kao "dobar" (HDL) i "loš" (LDL) kolesterol. Povišene razine triglicerida, druge sastavnice masnoća u Vašoj krvi, također su povezane s povišenim rizikom bolesti srca.
- **Povišena glukoza u krvi** - dijabetičari imaju dvostruko veći rizik obolijevanja od srčanog i moždanog udara u odnosu na osobe bez dijabetesa.
- **Pušenje duhana** - pušači imaju dvostruki rizik u usporedbi s nepušačima.
- **Prekomjerna tjelesna masa/pretilost** - povisuje rizik razvoja bolesti povišenog krvnog tlaka, dijabetesa i ateroskleroze. Povišen indeks tjelesne mase i nepovoljan odnos tjelesne mase i visine povezani su s povišenim rizikom. Nakupljanje masti u području trbuha još je jedan pokazatelj rizika i može se mjeriti opsegom struka ili omjerom opsega struka i bokova.
- **Manjak tjelesne aktivnosti** - povisuje rizik razvoja bolesti srca za 150%.
- **Prehrana** - prekomjeran unos soli može pospješiti razvoj bolesti povišenog krvnog tlaka; prekomjeran unos masnoća može pospješiti sklerozu krvnih žila; manjkav unos voća i povrća može se dovesti u svezu s 20% svih srčanih i moždanih udara u svijetu.

Čimbenici koji se ne mogu kontrolirati

- **Dob** - gomilanje i razvoj čimbenika rizika dovodi do više razine rizika za starije dobne skupine, koja se u dobi iznad 55 godina za svakih 10 godina udvostručuje.
- **Obiteljska sklonost** - ako je roditelj ili netko od braće imao koronarnu bolest srca ili moždani udar prije dobi od 55 godina (muškarci) ili 65 godina (žene), Vaš rizik je povišen.
- **Spol** - muškarci imaju veći rizik razvoja koronarne bolesti srca od žena prije menopauze. Ali, nakon menopauze, rizik u žena je sličan riziku u muškaraca. Rizik moždanog udara sličan je u muškaraca i žena.



Povišen krvni tlak - tihi ubojica

U pravilu nema simptoma, ali može uzrokovati znatno oštećenje Vašega srca i arterija i dovesti do visokoga rizika srčanog ili moždanog udara. Osobe s povišenim krvnim tlakom imaju triput veći rizik u odnosu na osobe s normalnim tlakom. Jedini način da saznate imate li povišen krvni tlak jest da Vam ga izmjeri liječnik ili medicinska sestra. Ponavljana mjerenja su neophodna, budući da krvni tlak može varirati tijekom dana i iz dana u dan.

Povoljna je činjenica da se povišen krvni tlak u nekih osoba može sniziti već i usvajanjem zdravih životnih navika, kao što je smanjeni unos soli i povećana tjelesna aktivnost. U ostalih je, osim navedenoga, nužno i trajno uzimanje lijekova.

Smanjite svoj rizik!

- **Jedite više voća i povrća** - jedite voće i povrće barem pet puta dnevno.
- **Budite aktivni** - čak i 30 minuta brzoga hoda na dan može pomoći u snižavanju krvnoga tlaka
- **Unosite manje soli i izbjegavajte gotovu i polugotovu hranu** - pokušajte smanjiti svoj unos soli na manje od 5 g na dan (otprilike jedna čajna žličica).
- **Prestanite pušiti** - Vaš rizik koronarne bolesti srca prepoloviti će se unutar godine dana i vratiti će se na normalu za 15 godina.
- **Održavajte idealnu tjelesnu masu** - gubitak prekomjernih kilograma, posebice zajedno sa smanjenim unosom soli, pomaže normalizaciji krvnoga tlaka.