



**SVJETSKI  
DAN  
SRCA** 29 RUJAN



**HZJZ**

HRVATSKI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO

# OBEĆAJ DA ĆEŠ PREUZETI KONTROLU NAD ZDRAVLJEM SVOJEG SRCA

## KVB RIZIČNI ČIMBENICI

Od stanja poput povišenog krvnog tlaka i dijabetesa, do životnog stila... mnogo je rizičnih čimbenika za kardiovaskularne bolesti

**DIJABETES**



**VISOKI KRVNI TLAK**



**STRES**



**PRETILOST**



**ZAGAĐENJE  
ZRAKA**



**ALKOHOL**



**PREHRANA**

**PUŠENJE**



**KOLESTEROL**



**TJELESNA  
NEAKTIVNOST**



## ŠTO MOŽEŠ UČINITI ZA **ZDRAVO SRCE**

- Promijeni svoj životni stil
- Prestani pušiti
- Budi tjelesno aktivniji
- Jedi hranu dobru za srce
- Održavaj za srce zdravu tjelesnu težinu
- Spavaj dovoljno i kvalitetno
- Kontroliraj vlastiti stres

### Neke činjenice o tjelesnoj aktivnosti i KVB

- Neka istraživanja pokazala su da 15 MINUTA žustrog hodanja dnevno može preploviti rizik smrti od KVB kod starije populacije
- Izvješća pokazuju da korištenje pedometara ili aplikacija za praćenje kretanja te postavljanje dnevnih ciljeva može povećati razinu tjelesne aktivnosti za trećinu

### Neke činjenice o tjelesnoj težini i KVB

- Svako povećanje BMI-a (indeksa tjelesne mase) od 5 jedinica povezano je s povećanjem mortaliteta od KVB
- Pretilost uduplava šanse za visoki krvni tlak
- Gubitak tjelesne težine može smanjiti krvni tlak

# MJERI SVOJ **KRVNI TLAK** KOD KUĆE



Mjerenje krvnog tlaka kod kuće može biti učinkovit način kontrole rizika od KVB

Ljudi koji provjeravaju svoj krvni tlak, uz educiranje i savjetovanje, mogu se bolje pridržavati svoje terapije i kontrolirati krvni tlak



## Neke činjenice o spavanju i hipertenziji

- Nedovoljna količina sna povezana je s povećanom vjerojatnošću pojave hipertenzije
- Neka istraživanja pokazala su kako svaki sat manjka sna povećava vjerojatnost pojave hipertenzije za oko jednu trećinu<sup>1</sup>



## UKLUČI SE U AKTIVNOSTI PROBIRA I KONTROLE BOLESTI SRCA



- Razgovaraj sa svojim liječnikom o tvojim rizičnim čimbenicima
- Neke bolesti srca, poput hipertenzije, fibrilacije atriya i bolesti srčanih zalistaka, nemaju simptome u ranoj fazi
- Ako si u povećanom riziku, povezani uređaji mogu ti pomoći u praćenju zdravlja srca i dijeljenju podataka s tvojim liječnicima

U Hrvatskoj



# 40%

odrasle populacije ima hipertenziju

## Neke činjenice o soli i hipertenziji

- Oko 70% soli koju jedemo „skriveno“ je u hrani koju kupujemo
- Smanjenjem unosa soli snižavamo krvni tlak
- Preporuka je ne unositi više od 5 grama soli dnevno



Za više informacija posjeti:

[www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)

<sup>1</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2913764/>



**HZJZ**  
HRVATSKI ZAVOD ZA  
JAVNO ZDRAVSTVO



epidemiologijanezarazna@hzjz.hr



HZJZ - Hrvatski zavod  
za javno zdravstvo

[www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)