

# KARDIOVASKULARNE BOLESTI NAJČEŠĆI SU UZROK SMRTI NA SVIJETU

Uzroci su mnogi: pušenje, dijabetes, visoki krvni tlak i pretilost, zagađenje zraka, kao i manje poznata stanja poput Chagasove bolesti i amiloidoze srca.

Za 520 milijuna ljudi koji žive s KVB-om, pandemija bolesti COVID-19 posebno je teška. Izloženi su većem riziku od težih oblika bolesti. Mnogi zbog straha od zaraze izbjegavaju kontrolne preglede ili odlazak u bolnicu i izoliraju se od obitelji i prijatelja.

Ove godine na Svjetski dan srca želimo:

## KORISTI ❤️

### KORISTI ❤️ I POVEŽI SE

Pazite na zdravlje svojeg srca održavajući zdrave prehrambene navike, izbjegavajući duhanske proizvode i redovitom tjelesnom aktivnošću. Digitalni alati poput aplikacija za mobitel i nosivih uređaja mogu vam pomoći da se pokrenete i zadržite dobre navike.

### KORISTI ❤️ I POVEŽI SVAKO ❤️

Polovica svjetskog stanovništva nema internet. Nemaju pristup digitalnim alatima koji bi pomogli spriječiti, otkriti i liječiti KVB. Nepovezana srca su ranjiva. Povezana srca su snažna.

### KORISTI ❤️ I POVEŽI SE S DRUGIMA KOJI BOLUJU OD ❤️

Digitalne mreže omogućuju povezivanje pacijenata s obiteljima, prijateljima, drugim pacijentima, liječnicima i njegovateljima. Nitko se ne bi trebao osjećati usamljeno, bez obzira na pandemiju, stoga iskoristimo tehnologiju da bismo prevladali izolaciju i nedostatke u zdravstvenoj skrbi.

## O SVJETSKOJ KARDIOLOŠKOJ FEDERACIJI

Svjetska kardiološka federacija (WHF) krovna je organizacija koja predstavlja globalnu kardiovaskularnu zajednicu, a ujedinjuje znanstvene i medicinske udruge te udruge za prava pacijenata. WHF utječe na politike i dijeli znanje za promicanje kardiovaskularnog zdravlja za sve. WHF povezuje kardiovaskularnu zajednicu, prevodi znanost u praksu i promiče razmjenu informacija i znanja kako bi zdravlje srca bilo dostupno svima. Zahvaljujući svojim ulogama zagovaratelja i organizatora, pomažemo osnažiti svoje članove kako bi spriječili i držali kardiovaskularne bolesti pod nadzorom.

## KORISTI ❤️ I POVEŽI SE 29. RUJNA

U situaciji gdje se svijet i dalje suočava s pandemijom bolesti COVID-19, izrazito smo svjesni važnosti vlastitog zdravlja, kao i zdravlja svojih bližnjih.

Svjetski dan srca ove je godine važniji no ikad.

Prilika je to da se svi povežemo s vlastitim srcima i pobrinemo se da ih hranimo i negujemo najbolje što možemo te da iskoristimo mogućnosti digitalne tehnologije i povežemo sva srca, gdje god se nalazila.

Posjetite [worldheartday.org](http://worldheartday.org) i saznajte kako se možete povezati. Objavljivat ćemo izvore, savjete i druge korisne informacije sve do 29. rujna.



f worldheartday    t worldheartfed    @worldheartday

Za društvo, vaše bližnje i vas: #UseHeart #WorldHeartDay.

[WORLDHEART.ORG](http://WORLDHEART.ORG)

Partneri:



© World Heart Federation



## SVJETSKI DAN SRCA 29. RUJNA



## KORISTI ❤️ I POBIJEDI ❤️

#KoristiSrce #SvjetskiDanSrca



## KORISTI ❤️ ZA BOLJU PREHRANU I ZDRAVIJE PIĆE

- ♥️ Smanjite unos slatkih napitaka i voćnih sokova – umjesto toga odaberite vodu ili sokove bez šećera.
- ♥️ Zamijenite slatkiše svježim voćem kao zdravom alternativom.
- ♥️ Nastojte pojesti 5 porcija (koliko vam stane u šaku) voća i povrća dnevno – može biti svježe, zamrznuto, iz konzerve ili sušeno.
- ♥️ Alkohol pijte prema preporučenim smjernicama.
- ♥️ Smanjite količinu prerađene hrane koja često ima visok udio soli, šećera i masnoća. Manje pakiranja, više kuhanja!
- ♥️ Potražite na internetu ili preuzmite aplikaciju s receptima za jela koja su zdrava za vaše srce.



## KORISTI ❤️ ZA TJELESNU AKTIVNOST

- ♥️ Bavite se umjerenom tjelesnom aktivnošću najmanje 30 minuta 5 puta tjedno.
- ♥️ Također se možete baviti i intenzivnom tjelesnom aktivnošću u ukupnom trajanju od najmanje 75 minuta tjedno.
- ♥️ Igra, šetnja, kućanski poslovi, ples – sve se broji!
- ♥️ Budite aktivniji svaki dan – koristite stube, a umjesto automobilom, idite pješice ili biciklom.
- ♥️ Ostanite u formi u vlastitom domu – čak i za vrijeme potpunog zatvaranja možete se pridružiti virtualnim satovima vježbanja za cijelu obitelj.
- ♥️ Preuzmite aplikaciju za vježbanje ili upotrijebite nosivi uređaj kako biste pratili napredak.



## KORISTI ❤️ I RECI NE PUŠENJU

- ♥️ Prestanak pušenja najbolja je stvar koju možete učiniti za zdravlje svojeg srca.
- ♥️ U roku od dvije godine nakon prestanka pušenja, rizik od kardiovaskularnih bolesti značajno se smanjuje.
- ♥️ Nakon 15 godina, rizik od KVB-a jednak je kao i kod nepušača.
- ♥️ Izloženost duhanskom dimu također može biti uzrok srčanih bolesti kod nepušača.
- ♥️ Ako prestanete pušiti ili uopće ne pušite, poboljšat ćete svoje zdravlje i zdravlje svojih bližnjih.
- ♥️ Ako imate poteškoća s prestankom pušenja, potražite stručnu pomoć i provjerite nudi li vaš poslodavac pomoć pri prestanku pušenja.

### JESTE LI ZNALI?

Visoka razina glukoze (šećera) u krvi može ukazivati na dijabetes. Kardiovaskularne bolesti (KVB) uzrokuju većinu smrtnih slučajeva kod oboljelih od dijabetesa i ako se ne prepoznaju i ne liječe na vrijeme, predstavljaju povećani rizik od srčanih bolesti i udara.

### JESTE LI ZNALI?

Visok krvni tlak jedan je od glavnih čimbenika rizika od kardiovaskularnih bolesti. Nazivaju ga „tihim ubojicom“ jer često dolazi bez upozorenja ili simptoma te mnogi ljudi nisu ni svjesni da ga imaju.

### JESTE LI ZNALI?

Kolesterol se povezuje s oko 4 milijuna smrtnih slučajeva godišnje, stoga zamolite svog liječnika da vam izmjeri razinu kolesterola, kao i vašu težinu i indeks tjelesne mase (BMI). Vaš će liječnik tada utvrditi rizik od kardiovaskularnih bolesti kako biste mogli preventivno reagirati.