

NAŠ JE CILJ ZAUSTAVITI NAJVEĆEG SVJETSKOG UBOJICU

Kardiovaskularne bolesti (KVB) ubojica su broj jedan u svijetu. Zajedno, stanja koja zahvaćaju srce ili krvne žile poput srčanog udara, moždanog udara i zatajenja srca, odgovorna su za 20,5 milijuna smrti svake godine. Većina tih smrti događa se u zemljama niskog i srednjeg dohotka. Želimo smanjiti ovaj broj, i to izrazito. I postoji nada: 80 % preuranjenih smrti od kardiovaskularnih bolesti može se spriječiti. Uvođenjem malih promjena u naš životni stil – u ono što jedemo i pijemo, koliko vježbamo i kako se nosimo sa stresom – možemo pomoći zdravlju srca i pobijediti KVB.

OVE GODINE NA SVJETSKI DAN SRCA

KORISTI ❤️ UPOZNAJ ❤️

Svjetski dan srca je podsjetnik svima diljem svijeta na brigu o zdravlju vlastitog srca. Ovogodišnja kampanja usredotočena je na to da prvo upoznamo vlastito srce.

JER VOLIMO I ŠTITIMO SAMO ONO ŠTO NAM JE POZNATO.

U svijetu u kojem je znanje o zdravlju srca ograničeno, a politike nedostatne ili ih nema, cilj nam je nadvladati prepreke i osnažiti pojedince da preuzmu kontrolu nad svojim zdravljem.

JER KADA ZNAMO VIŠE, MOŽEMO BOLJE BRINUTI O SEBI.



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.



Svjetski dan srca 29. rujna je globalna proslava.

Prostrirući se na šest kontinenata, stotine organizacija članica Svjetske kardiološke federacije (WHF), brojne škole, sveučilišta, sportski klubovi i živahna kardiološka zajednica učinit će Svjetski dan srca (WHD) istinskom globalnom proslavom. Posjetite worldheartday.org i pratite nas na društvenim mrežama te saznajte kako se možete uključiti – očekuje vas puno novih izvora, savjeta i informacija do 29. rujna.

f Facebook @worldheartday #KoristiSrce
@worldheartday @worldheartday #SvjetskiDanSrca
t Twitter @worldheartfed www.worldheart.org
in LinkedIn @worldheartfederation www.zhks.hr

Partneri:

© World Heart Federation









KORISTI ❤️ UPOZNAJ ❤️

 **SVJETSKI
DAN SRCA**
29. RUJNA



KORISTI ZA BOLJU PREHRANU






-  Smanjite unos slatkih napitaka i zaslađenih 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.
-  Ograničite unos alkohola prema preporučenim smjernicama.
-  Pokušajte smanjiti količinu prerađene i unaprijed pripremljene hrane koja često ima visok udio soli, šećera i masnoća.
-  Pripremite zdravi ručak kod kuće i ponesite ga na posao ili u školu.

JESTE LI ZNALI?

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



KORISTI ZA TJELESNU AKTIVNOST







-  Bavite se umjerenom do intenzivnijom tjelesnom aktivnošću najmanje 30 minuta pet 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.
-  Preuzmite aplikaciju za vježbanje ili se koristite mjerачem koraka – pedometrom kako biste pratili napredak.

JESTE LI ZNALI?

Visoki krvni tlak jedan je od glavnih čimbenika rizika za kardiovaskularne bolesti. Nazivaju ga „tihim ubojicom“ jer obično nema znakova upozorenja ili simptoma te mnogi ljudi nisu ni svjesni da ga imaju.



KORISTI I RECI NE PUŠENJU

-  Prestanak pušenja je najbolja stvar koju možete učiniti za zdravlje svog srca.
-  U roku od 2 godine nakon prestanka pušenja, rizik od kardiovaskularnih bolesti značajno se smanjuje.
-  Nakon 15 godina rizik je jednak kao i kod nepušača.
-  Izloženost duhanskom dimu također može biti uzrok srčanih bolesti kod nepušača.
-  Ako prestanete pušiti / uopće ne pušite, poboljšat ćete svoje zdravlje i zdravlje svojih bližnjih.
-  Ako imate poteškoća s prestankom pušenja, potražite stručnu pomoć i provjerite omogućuje li vaš poslodavac pomoć pri prestanku pušenja.

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.