

POSLEDICE KARDIOVASKULARNIH BOLESTI PRISUTNE SU SVUGDJE

KARDIOVASKULARNE BOLESTI SU VODEĆI UZROK SMRTI U SVIJETU

Tijekom posljednjeg desetljeća, broj umrlih
gotovo se udvostručio

NE PROPUSTITE NITI JEDAN OTKUCAJ

ČAK 80 % SRČANIH I MOŽDANIH UDARA MOŽE SE SPRIJEĆITI

Milijarde osoba žive s neotkrivenim rizicima – a
liječenje postoji



NAŠA MISIJA – MIJENJAMO SVIJET NABOLJE

Kardiovaskularne bolesti mogu se spriječiti pravovremenim liječenjem, ali potrebna je veća dostupnost zdravstvene skrbi – od preventivnih pregleda do konkretnih planova. Vlade širom svijeta moraju djelovati. Jer svaki otkucaj srca je važan.

U OVOM TRENUTKU - SAMO 1 OD 5 OSOBA S VISOKIM KRVNIM TLAKOM PRIMA POTREBNU TERAPIJU

Povećanjem dostupnosti liječenja na 1 od 2
osobe možemo spasiti 130 milijuna života.

Vaša podrška je ključna.
Potpišite peticiju i pozovite
vlade širom svijeta da omoguće
većem broju ljudi pristup
potrebnom liječenju.



**DJELUJMO SADA –
SPASIMO ŽIVOTE**



SVJETSKI
DAN
SRCA
29. RUJAN

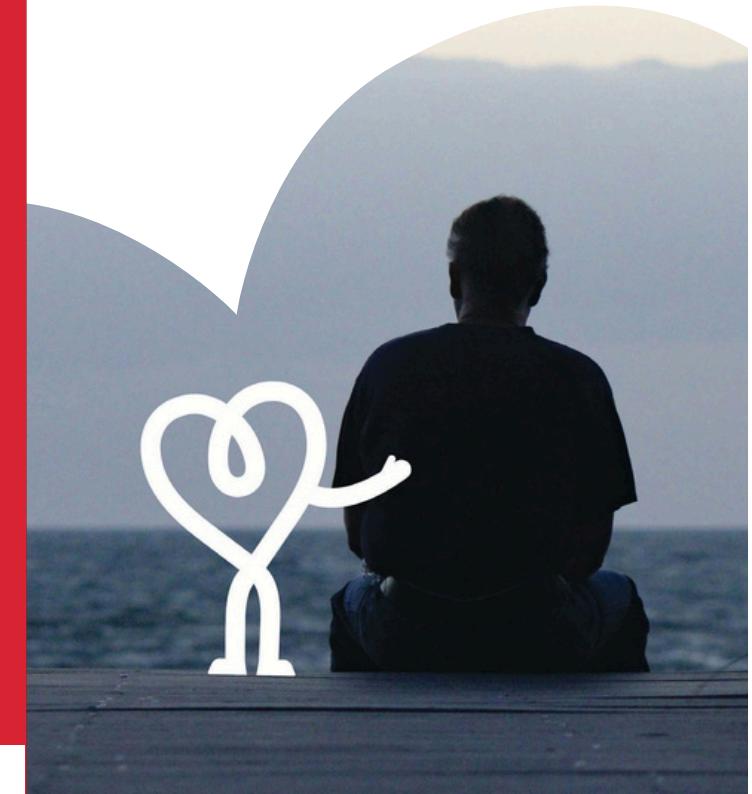
[@worldheartfederation](#)
[@worldheart](#)
[@worldheartfed](#)

#DontMissABeat
#WorldHeartDay

**SVAKA PETA PRIJEVREMENA SMRT
POSLJEDICA JE
KARDIOVASKULARNIH BOLESTI**

NE PROPUSTITE NITI JEDAN OTKUCAJ

**DJELUJTE SADA,
TO VAM MOŽE SPASITI ŽIVOT**



SVAKI OTKUCAJ SRCA JE VAŽAN: KAKO MALE PROMJENE ČINE VELIKU RAZLIKU

Svaka peta osoba koja prerano umre, umre od kardiovaskularnih bolesti. Većinu tih smrти moguće je riješiti.

Pola sata tjelesne aktivnosti može pomoći 4 od 5 osoba koje pate od kardiovaskularnih bolesti, no čak 1 od 3 odrasle osobe ne kreće se dovoljno.

Ove godine za Svjetski dan srca pozivamo ljudе da "drže korak", tj. da malim koracima pokažu da im je zdravlje srca prioritet.

- 01** Koristite stepenice umjesto dizala: učinak malih promjena zbraja se kroz vrijeme
- 02** Vježbajte disanje s usredotočenom svjesnoču: već samo nekoliko minuta dnevno može smanjiti osjećaj stresa
- 03** Hranite se zdravo: Usmjerite se na uravnotežene obroke bogate voćem i povrćem
- 04** Posjetite svog liječnika: Redoviti zdravstveni pregledi pomažu u ranom otkrivanju problema
- 05** U rujnu se krećite svaki dan barem 25 minuta Kako bi proslavili 25 godina Svjetskog dana srca i podijelili svoj napredak koristite #DontMissABeat



DJELOVANJE SADA MOŽE VAM SPASITI ŽIVOT

Milijuni ljudi živi s nedijagnosticiranim čimbenicima rizika za kardiovaskularne bolesti, koji se često otkriju prekasno. Mjerenje krvnog tlaka i drugi jednostavni testovi mogu to promjeniti.

SLUŠAJTE SVOJE TIJELO:

Ne zanemarujte znakove upozorenja poput nedostatka dah, bolova u prsim ili umora

UPOZNAJTE SVOJE BROJEVE:

Pitajte liječnika/icu o vrijednostima Vašeg krvnog tlaka i kolesterola

STVORITE NAVIKU:

Jednom godišnje obavite pregled zdravlja Vašeg srca

PODIJELITE S DRUGIMA:

Potaknite obitelj, prijatelje i kolege na pregled

