

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 SPRIJEČITI

Milijarde osoba žive s neotkrivenim rizicima – a
liječenje postoji



Za više informacija posjetite našu
web stranicu.
Zajedno možemo pokrenuti
promjenu i učiniti razliku.



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
potrebnoj liječenju.



**DJELUJMO SADA –
SPASIMO ŽIVOTE**



**SVJETSKI
DAN
SRCA** 29. RUJAN

 @worldheartfederation
@worldheart
@worldheartfed

#DontMissABeat
#WorldHeartDay



**SVJETSKI
DAN
SRCA** 29. RUJAN

SVAKA PETA PRIJEVREMENA SMRT POSLEDICA JE KARDIOVASKULARNIH BOLESTI

NE PROPUSTITE NITI JEDAN OTKUCAJ

DJELUJTE SADA, TO VAM MOŽE SPASITI ŽIVOT



SVJETSKI
DAN
SRCA 29. RUJAN



HZJZ

ZDRAVUEPRVO.



Ministarstvo
zdravlja



HRVATSKA
KURCU SRCA



HRVATSKO
KARDIOLOŠKO
DRUŠTVO



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

Svaka peta osoba koja prerano umre, umre od kardiovaskularnih bolesti. Većinu tih smrti 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 ljude 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 svjesnošću:
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 promijeniti.

SLUŠAJTE SVOJE TIJELO:

Ne zanemarujte znakove upozorenja poput nedostatka daha, bolova u prsima 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

