

POSLEDICE KARDIOVASKULARNIH BOLESTI PRISUTNE SU SVUGDJE

KARDIOVASKULARNE BOLESTI VODEĆI SU UZROK SMRTI U SVIJETU

Tijekom posljednjeg desetljeća, broj umrlih gotovo se udvostručio.

ČAK 80 % SRČANIH I MOŽDANIH UDARA MOŽE SE SPRIJEČITI

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.



Nepoznavanje znakova i rizičnih čimbenika može dovesti do kasne dijagnoze, više o kardiovaskularnim bolestima saznajte skeniranjem qr koda:



PREPOZNAJ ZNAKOVE

VISOKI KRVNI TLAK MOŽE BITI BEZ JASNIH SIMPTOMA - SVE DO POJAVE SRČANOG UDARA

Upoznajte svoje brojeve.
Jednostavan pregled može vam spasiti život.

MUČNINA, UMOR I ŽELUČANE TEGOBE MOGU BITI ZNAKOVI SRČANOG UDARA KOD ŽENA

Ne zanemarujte svoje srce. Pregledajte se.

MANJE OD 20 DRŽAVA IMA NACIONALNI PLAN ZA SUZBIJANJE KARDIOVASKULARNIH BOLESTI.

Moramo djelovati sada.
Uz male promjene, možemo spriječiti rast smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti.



Instagram: @worldheartfederation
Facebook: @worldheart
Twitter: @worldheartfed

#DontMissABeat
#WorldHeartDay



SVAKA PETA PRIJEVREMENA SMRT POSLEDICA JE KARDIOVASKULARNIH BOLESTI

NE PROPUSTITE NITI JEDAN OTKUCAJ

ČUVAJTE SVOJE SRCE



ZDRAVUEPRVO.



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 spriječiti.

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 više nego prije neka rujn bude mjesec u kojem ćete se kretati više - svoj napredak možete podijeliti s drugima koristeći #DontMissABeat

DJELOVANJE SADA MOŽE VAM SPASITI ŽIVOT

Milijuni ljudi žive 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

