

Vaše srce pokreće cijelo tijelo

Omogućuje vam da se smijete, volite i živite svoj život punim plućima.

Zato je toliko važno voditi brigu o svojem srцу. Ukoliko to ne učinite izlažete se riziku od kardiovaskularnih bolesti u koje se ubrajaju bolesti srca, moždani udar te bolesti tzv. perifernih arterija. Kardiovaskularne su bolesti svjetski ubojica broj jedan i svake su godine odgovorne su za 17,5 milijuna preuranjenih smrtnih slučajeva. Očekuje se da će do 2030. taj broj narasti na 23 milijuna.

Dobra vijest jest da se mnoge kardiovaskularne bolesti mogu spriječiti uvođenjem samo nekoliko jednostavnih dnevnih promjena, kao što je zdrava prehrana, izbjegavanje alkohola, više tjeleježbe i prestanak pušenja.

Dakle, prigodom Svjetskoga dana srca čvrsto odlučite krenuti u akciju, kako biste Vi i Vaša obitelj sačuvali i učinili Vaše srce zdravim i tako ostvarili trajni boljitak za Vaše zdravlje.

Nahranite Vaše srce.
Pokrenite Vaše srce.
Volite Vaše srce.

I udahnite novu snagu Vašemu životu.

Spoznajte Vaš rizik

Briga za vaše srce počinje s razumijevanjem rizika vašeg zdravlja. Zato provjerite znate li sve vaše zdravstvene podatke. Posjetite vašeg liječnika i zatražite nekoliko jednostavnih provjera. Zapamtite, znanje je moć.





Imate mogućnost...

Kako bi obilježili Svjetski dan srca 29. rujna, članovi i partneri Svjetske kardiološke federacije te pojedinci diljem svijeta organizirati će mnoge aktivnosti: od šetnji, trčanja i sportskih događanja do koncerata, javnih rasprava i projekcija.

Doznajte kako možete organizirati ili sudjelovati u nekom događaju na www.worldheartday.org.

Nastavite posjećivati našu web stranicu... Objaviti ćemo više načina na koje se možete uključiti i pokrenuti svoj život u utrci do Svjetskog dana srca. Stoga, nastavite provjeravati!

 www.worldheartday.org
www.zaklada-hks.hr
 HrvatskaKucaSrca

O Svjetskoj kardiološkoj federaciji

Godišnja akcija *Svjetski dan srca* Svjetske kardiološke federacije je svjetska globalno najveća platforma podizanja svijesti o kardiovaskularnim bolestima (KVB). Svjetska kardiološka federacija posvećena je vođenju globalne borbe protiv KVB, uključujući bolesti srca i moždanog udara.

Kao jedini globalni zagovornik i čelna organizacija Svjetska kardiološka federacija okuplja KVB zajednicu da upravlja dnevnim aktivnostima i pomaže ljudima da žive dulje, bolje sa zdravijim srcem.

Rad s više od 200 organizacija članica u više od 100 zemalja, težimo do 2025. godine za 25 postotnim smanjenjem prijevremenog umiranja od KVB u svijetu.

Organizatori:



© World Heart Federation



pokreni svoj život



29. rujna 2016.

Snimate *Selfie* sa zdravim srcem za *Svjetski dan srca*

 HrvatskaKucaSrca
#worldheartday



nahranite svoje srce

Odgovarajuća prehrana i piće daje
Vašem srcu gorivo koje mu je potrebno

- Izbjegavajte tvornički prerađenu i pripremljenu pakiranu koja često sadrži veliku količinu šećera i masti
- Smanjite unos zaslađenih pića i voćnih sokova – odaberite vodu i nezaslađene sokove
- Zamijenite slatkiše za svježe voće kao zdravu alternativu
- Pokušajte jesti pet porcija voća i povrća dnevno (neka svaka bude veličine dlana) – mogu biti svježe, zaleđene, konzervirane ili sušene
- Zadržite unos alkohola unutar preporučenih smjernica
- Sami pripremite svoje zdrave obroke kod kuće, koje ćete ponijeti u školu ili na posao

pokrenite svoje srce

Redovita tjelesna aktivnost može Vam pomoći da smanjite rizik obolijevanja od bolesti srca i da se osjećate sjajno

- Nastojite se baviti tjelesnim aktivnostima umjerenog intenziteta pet puta tjedno barem po 30 minuta
- Igra, hodanje, kućanski poslovi, plesanje – sve se računa!
- Svaki dan budite što aktivniji – penjite se stubama, a vožnju automobilom zamijenite hodanjem ili bicikliranjem
- Vježbajte s prijateljima ili u krugu obitelji – to će Vas dodatno motivirati, a tako je i zabavnije!
- Prije nego započnete s nekim planom vježbanja, posavjetujte se s liječnikom
- Preuzmite aplikaciju za vježbanje ili se poslužite mjerачem koraka kako biste pratili svoj napredak

volite svoje srce

Prestanak pušenja je jedna od najboljih odluka koju možete učiniti za poboljšanje zdravlja vašeg srca

- Unutar dvije godine od prestanka pušenja, rizik od koronarne bolesti srca se bitno smanjuje
- Nakon 15 godina nepušenja rizik od KVB je isti kao i kod nepušača
- Izloženost pasivnom pušenju također predstavlja rizik za nastanak bolesti srca u nepušača
- Prestankom pušenja nećete samo poboljšati svoje zdravlje nego i zdravlje ljudi u vašem okruženju
- Ako imate poteškoća s prestankom pušenja zatražite profesionalnu pomoć
- Raspitajte se kod Vašega poslodavca može li Vam osigurati profesionalnu podršku za odvikavanje od pušenja

Saznajte svoju razinu glukoze u krvi



Visoka razina glukoze (šećera) u krvi može ukazivati na šećernu bolest. Kardiovaskularne bolesti (KVB) su odgovorne za 60% svih smrtnih slučajeva u osoba oboljelih od šećerne bolesti. Stoga, ako se povišene koncentracije šećera ne otkriju i ne liječe pravodobno, može doći do povišenog rizika obolijevanja od bolesti srca i moždanog udara.

Doznajte koliki Vam je krvni tlak



Visoki krvni tlak je prvi na listi rizičnih čimbenika kardiovaskularnih bolesti. Zovu ga »tih ubojica« zbog toga što obično nema znakova upozorenja ili simptoma, a mnogi ljudi nisu svjesni da imaju povišen tlak.

Saznajte svoj indeks tjelesne mase i razinu kolesterola u krvi



Kolesterol se povezuje s oko četiri milijuna smrtnih slučajeva godišnje, stoga posjetite svojega liječnika obiteljske medicine i zamolite da Vam izmjeri masnoće u krvi, tjelesnu težinu odnosno indeks tjelesne mase (ITM). Tako će Vas liječnik moći točnije upoznati s Vašim kardiovaskularnim rizikom, kako biste mogli što bolje planirati mjere i aktivnost i za očuvanje odnosno poboljšanje zdravlja Vašega srca.

**pokreni
svoj
život**

