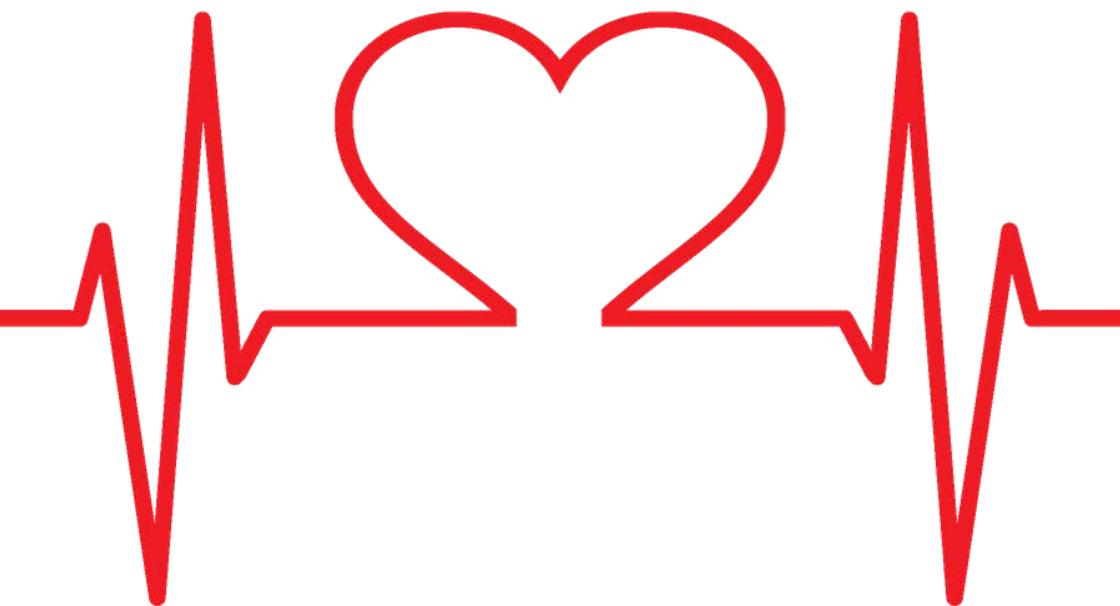


BORBA PROTIV BOLESTI SRCA



ŠTA POVEĆAVA RIZIK OD BOLESTI SRCA?

Prepoznavanje rizikofaktora

Rizikofaktor je nešto što povećava mogućnost da se dobije određena bolest. Postoji mnogo rizikofaktora za koronarnu bolest srca.

Na pojedine rizikofaktore možete uticati, kao što su:

- pušenje
- loša ishrana
- prekomjerna težina i gojaznost
- visok krvni pritisak
- visok nivo holesterola
- fizička neaktivnost
- konzumacija alkohola u velikim količinama
- šećerna bolest.

Razgovarajte sa Vašim porodičnim ljekarom ukoliko mislite da imate bilo šta od navedenog. On Vam može pomoći u promjeni navika i okolnosti kako bi se eliminirali određeni rizikofaktori.



Neke rizikofaktore ne možete promijeniti, a to su:

- etnička pripadnost
 - historija
 - dob
 - spol
-

Pušenje



Visok holesterol



Visok krvni pritisak



Šećerna bolest



Rizikofaktori na koje možete uticati



Fizička neaktivnost



Prekomjerna težina



Loša ishrana



Depresija, izolacija



**RAZGOVARAJTE SA VAŠIM PORODIČNIM LJEKAROM AKO
MISLITE DA IMATE RIZIK ZA BOLESTI SRCA!**