

ZA SVA NAŠA SRCA

Svake godine 17,5 miliona ljudi prerano umire od kardiovaskularnih bolesti (KVB) uključujući bolesti srca i moždani udar. Trenutno, to je ubica broj jedan u svijetu, a do 2030. godine ovaj broj će se povećati na 23 miliona.

To ne mora biti tako. Sa nekoliko malih promjena u vlastitom životu živjeli bismo duže, bolje i sa zdravijim srcem. Bitno je reći sebi, ljudima do kojih nam je stalo, kao i svim ljudima na svijetu "šta mogu uraditi u ovom trenutku da se pobrinem o svom srcu..... tvom srcu?"

Svjetski dan srca je prilika da date obećanje..... obećanje da ćete kuhati i jesti zdravije, da ćete biti fizički aktivniji i ohrabriti vašu djecu da budu aktivna, da ćete reći ne pušenju i pomoći onima koje volite da prestanu.

Jednostavno obećanjeza MOJE SRCE, za VAŠE SRCE, za SVA NAŠA SRCA.

OBEĆAJTE <  > SEBI

worldheartday.org #worldheartday

MOJE SRCE, TVOJE SRCE

Da bismo obilježili Svjetski dan srca, 29. septembar, članovi i partneri Svjetske federacije za srce i pojedinci širom svijeta organizirati će različite događaje od šetnje, utrka, sportskih događaja, do koncerata, javnih rasprava i skrininga.

Saznajte kako možete organizirati ili uzeti učešće u događajima na worldheartday.org

Na više načina biti će vam omogućeno da se uključite u obilježavanje Svjetskog dana srca. Informišite se na našoj web stranici ili nas slijedite!

www.worldheartday.org
facebook.com/worldheartday
[@worldheartday](https://twitter.com/worldheartfed)

O Svjetskoj federaciji za srce

Svjetska federacija za srce posvećena je globalnom vođenju borbe protiv kardiovaskularnih bolesti (KVB), uključujući bolesti srca i moždani udar. Mi smo jedina globalna i vodeća zagovaračka organizacija koja okuplja oboljele od KVB i one koji se bave ovim pitanjem. Kardiovaskularne bolesti aktueliziramo, dovodimo ih na dnevni red i time pomažemo ljudima da žive duže, bolje i sa zdravijim srcem. Mi i naše članstvo—više od 200 organizacija, naučnih društava, fondacija i udruženja pacijenta iz preko 100 zemalja vjerujemo u svijet u kojem će zdravlje srca za sve biti fundamentalno ljudsko parvo i krucijalni element globalne pravde za zdravlje.

Zato što je svaki otkucaj srca bitan.

prijevod i adaptacija



in cooperation with



MOJE SRCE, TVOJE SRCE

29 SEPTEMBAR 2018

OBEĆAJTE
<  >
SEBI

worldheartday.org #worldheartday



< OBEĆANJE >

DA ĆETE JESTI I PITI MUDRO

- <1> Smanjite unos zaslađenih napitaka i voćnih sokova – izaberite vodu ili nezaslađene voćne sokove
- <2> Zamijenite slatkiše sa svježim voćem kao zdravom alternativom
- <3> Pokušajte jesti 5 porcija (jednu šaku) voća i povrća dnevno-može biti svježe, zamrznuto , konzervirano ili sušeno
- <4> Držite se preporučenih količina unosa alkohola
- <5> Pokušajte ograničiti unos prerađene i prepakirane hrane koja često sadrži prekomjerne količine soli, šećera ili masti
- <6> Pravite svoj zdravi obrok za školu ili posao kod kuće

DA LI STE ZNALI?

Visok nivo glukoze u krvi može ukazivati na dijabetes. Kardiovaskularne bolesti su jedan od najčešćih uzroka smrti kod ljudi koji imaju dijabetes. Ukoliko se dijabetes ne otkrije na vrijeme i ne liječi dolazi do povećanog rizika za oboljevanje od srčanih bolesti i moždanog udara .

< OBEĆANJE >

DA ĆETE BITI AKTIVNIJI

- <1> Postavite cilj da dnevno imate 30 minuta fizičke aktivnosti umjerenog intenziteta, bar 5 puta sedmično
- <2> Ili bar 75 minuta tokom čitave sedmice, nešto jačeg intenziteta

DA LI STE ZNALI?

Visok krvni pritisak jedan je od glavnih faktora rizika za kardiovaskularne bolesti. Poznat je pod nazivom "tihi ubica" zato što obično ne daje znakove upozorenja ili simptome, s toga mnogi ljudi ne znaju da imaju visok pritisak.

- <3> Igra , šetnja , kućni poslovi , ples – sve se računa
- <4> Budite aktivniji svaki dan – idite stepenicama, hodajte ili vozite bicikl umjesto vožnje automobilom
- <5> Vježbajte sa prijateljima i porodicom – bićete motiviraniji i biće zabavnije
- <6> Na mobilnom telefonu postavite aplikaciju za vježbu ili koristite mjerač koraka kako biste mogli pratiti napredak

< OBEĆANJE >

DA ĆETE REĆI NE PUŠENJU

- <1> To je najbolja stvar koju možete uraditi da unaprijedite zdravlje vašeg srca
- <2> Dvije godine nakon prestanka pušenja rizik od koronarnih bolesti srca se značajno smanjuje
- <3> Petnaest godina nakon prestanka pušenja rizik od kardiovaskularnih oboljenja vraća se na nivo nepušača
- <4> Izloženost pasivnom pušenju također je uzrok srčanih oboljenja kod nepušača
- <5> Prestankom pušenja (i na prvom mjestu ne započinjanjem) ne samo da ćete unaprijediti vlastito zdravlje nego i zdravlje onih oko vas.
- <6> Ako vam je teško prestati, tražite profesionalnu pomoć

DA LI STE ZNALI?

Holesterol se povezuje sa oko 4 miliona smrti godišnje. Posjetite svog ljekara i izmjerite nivo holesterola u krvi, tjelesnu težinu i indeks tjelesne mase. Vaš ljekar će tada biti u prilici da vas posavjetuje o vašim rizicima vezanim za kardiovaskularna oboljenja kako biste mogli planirati šta da uradite da poboljšate zdravlje svoga srca