

O zdravlju srca  
razmišljajte svaki dan

## 10 preporuka da sačuvate srce zdravim

Zapamtite, mnogo malih promjena se sumira u jednu veliku promjenu - zdravo srce. Počnite sada, i očuvajte vaše srce zdravim.

- ✓ Uključite više povrća u svakodnevne obroke
- ✓ Smanjite unos zasićenih masti
- ✓ Koristite biljne začine umjesto soli
- ✓ Prestanite konzumirati zašećerene napitke
- ✓ Smanjite tjelesnu masu
- ✓ Prestanite pušiti
- ✓ Penjite se stepenicama umjesto liftom
- ✓ Više se krećite a manje sjedite
- ✓ Smanjite konzumaciju alkohola
- ✓ Ukoliko imate terapiju, uzimajte je redovno



# SAČUVAJTE VAŠE SRCE ZDRAVIM



BUDI HEROJ SRCA

## FAKTORI RIZIKA

Imate veću mogućnost za oboljevanje od bolesti srca ukoliko imate:

- **POVIŠEN KRVNI PRITISAK**

Povišen krvni pritisak dovodi srce pod stalni napor, koje time mora jače da pumpa krvi ka tijelu. Ovo može dovesti do oštećenja srca i krvnih sudova.

- **ŠEĆERNU BOLEST TIP 2**

Povišena koncentracija glukoze u krvi oštećuje arterije i dovodi do pogoršanja zdravlja srca.

- **POVIŠEN NIVO HOLESTEROLA**

Visok nivo holesterola dovodi do povećanja rizika za srčani i moždani udar.

Imate veću mogućnost za oboljevanje od bolesti srca ukoliko:

- **PUŠITE ILI ŽVAČETE DUHAN**

Hemikalije u cigaretama i duhanskim proizvodima kao što je šiša, oštećuju krvne sudove i dovode do oboljenja srca i mozga.

- **PIJETE PREVIŠE ALKOHOLA**

Prevelik unos alkohola u organizam povećava rizik za dobijanje srčanog i moždanog udara, vaskularne demencije i šećerne bolesti tip 2.

- **NE KREĆETE SE DOVOLJNO**

Fizička neaktivnost uveliko povećava mogućnost rasta koncentracije holesterola u krvi, rasta krvnog pritiska i oboljevanja od šećerne bolesti tip 2.

- **NEZDRAVO SE HRANITE**

Povećan unos zasićenih masti, šećera i soli povećava rizik za gojaznost, visok krvni pritisak i visok holesterol.

"Šta danas mogu učiniti za zdravlje svog srca?"

Jednostavno  
započnite da  
pravite bolje izbore

## KONTROLA

Od izuzetnog značaja za smanjenje rizika od nastanka bolesti srca je kontrola faktora rizika putem pretraga.

Kako ćete znati koje faktore rizika imate? Vaš porodični ljekar može obaviti ili Vas uputiti na pretrage kako bi se faktori rizika mogli što prije otkriti i poduzeti neophodne mjere za smanjenje mogućnosti nastanka oboljenja srca.

**Šta trebate znati u vezi kontrole faktora rizika za nastanak oboljenja srca:**

### Krvni pritisak

Ukoliko Vam je krvni pritisak niži od 120/80 mm Hg, morate ga mjeriti najmanje jednom u dvije godine, počevši od 20 godine života. Ako vam je krvni pritisak viši, porodični ljekar će ga morati češće provjeravati, najmanje jednom godišnje ako ne i prilikom svake posjete. Visoki krvni pritisak se može kontrolisati promjenom životnog stila i/ili lijekovima.

### Holesterol

Svaka odrasla osoba treba kontrolisati koncentraciju holesterola u krvi svakih 5 godina. Porodični ljekar može preporučiti mjerenje koncentracije holesterola u krvi i češće ukoliko imate povećan rizik za nastanak srčanog ili moždanog udara.

### Šećer u krvi

Svaka osoba starija od 45 godina treba kontrolisati šećer u krvi svake 3 godine života. Ukoliko ste pretili, ili imate porodičnu historiju šećerne bolesti, porodični ljekar kontrole može započeti u ranijoj životnoj dobi.