

# Šta možemo učiniti za zdravlje srca?

Kardiovaskularne bolesti odnosno bolesti srca i krvnih sudova su vodeći uzrok smrtnosti u svijetu. Najčešće kardiovaskularne bolesti uključuju koronarnu bolest srca i cerebrovaskularnu bolest. Sve bolesti srca, vaskularne bolesti mozga i bolesti krvnih sudova spadaju u kardiovaskularne bolesti. Uzrok najvećeg broja ovih oboljenja je ateroskleroza odnosno promjene, oštećenja i naslage na zidu arterija. Postoje brojni faktori rizika koji su povezani sa koronarnom bolesti srca i moždanim udarom.

Faktore rizika možemo opisati kao način na koji živimo i/ili nasljedne i zdravstveno-okolinske uslove. Neki faktori rizika su nepromjenljivi kao što su životna dob-starenje, spol i učestalost srčanih oboljenja u porodici.

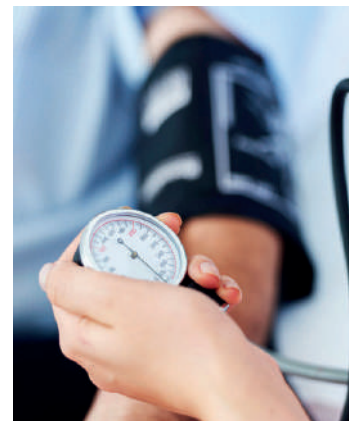
Faktori rizika koji su vezani za način na koji živimo i odabir životnih stilova mogu se promijeniti. Odabirom zdravih životnih stilova i poznavanjem faktora rizika možete značajno smanjiti mogućnost nastanka i razvoja koronarne bolesti srca (srčani udar) i vaskularne bolesti mozga (moždani udar).

**Upoznajte se sa najčešćim faktorima rizika i aktivnostima koje možete poduzeti kako biste smanjili mogućnost razvoja ili pogoršanje bolesti srca i krvnih sudova .**



## **Prestanite pušiti**

Pušenje je loše za srce. Ukoliko ste pušač trebali biste prestati pušiti. Pušenje pospješuje razvoj kardiovaskularnih bolesti. Pušenje pospješuje proces ateroskleroze gdje dolazi do stvaranja plakova na krvnim sudovima. Pušenje utiče na povišeni krvni tlak koji pospješuje aterosklerozu. Plakovi su nakupine masti, veziva i kalcija koji dovode do suženja i začepljenja krvnih sudova. Nikotin ubrzava otkucaje srca i povećava krvni tlak. Za savjete o prestanku pušenja obratite se svom ljekaru.



## **Redovno kontrolišite krvni tlak**

Za održavanje normalnih vrijednosti krvnog tlaka važno je da smanjite prekomjernu težinu zdravom ishranom, fizičkom aktivnošću, smanjenim unosom količine soli u hrani. Ako imate visoki krvni tlak redovno ga kontrolišite i koristite lijekove koje vam je propisao vaš ljekar.



## **Pazite na masnoće u krvi**

Masnoće u krvi su promjenljivi faktor rizika za nastanak kardiovaskularnih bolesti na koji možete uticati pravilnom prehranom koja uključuje raznovrsno povrće i konzumacijom namirnica koje sadrže manje masnoće životinjskog porijekla. U masnoće u krvi ubrajaju se holesterol i trigliceridi. Kontrolišite masnoće u krvi prema preporuci vašeg ljekara, a ukoliko su vrijednosti povišene koriste lijekove koje vam je propisao vaš ljekar.



## **Držite dijabetes tip 2 pod kontrolom**

Ukoliko vam je dijagnosticiran dijabetes tip 2 napravite plan sa svojim ljekarom kako biste dijabetes držali pod kontrolom. Neophodno je da imate pravilan način ishrane – četiri do šest manjih obroka (tri glavna i dvije do tri užine) te konzumirate namirnice koje su preporučene za dijabetes. Potrebno je da se redovno bavite fizičkim aktivnostima, da redovno mjerite vrijednosti šećera u krvi (samokontrola), uzimate terapiju koju vam je propisao vaš ljekar te da se stalno educirate o dijabetesu.

## Budite fizički aktivni

Bavite se umjerenim fizičkim aktivnostima najmanje pola sata dnevno koje možete provoditi odjednom ili u nekoliko puta tokom dana. Fizičke aktivnosti trebaju biti odgovarajuće za vašu životnu dob i zdravstveno stanje. To može podrazumijevati brzi hod, rad u kući kao npr. usisavanje, rad u vrtu, ples itd. Fizičke aktivnosti možete provoditi samostalno u organiziranim grupama ili odabranom manjem društvu što ima pozitivan učinak na osjećaj pripadnosti porodici ili određenoj društvenoj grupi. Redovne fizičke aktivnosti pomažu za održavanje zdrave tjelesne težine, poboljšavaju fizičko i psihičko stanje. Fizičke aktivnosti u prirodi povećavaju učinak vježbi i osjećaj cjelovite povezanosti sa prirodom.



## Jedite zdravu hranu

Jedite zdravu i raznovrsnu hranu u koje spadaju: povrće, voće, cjelovite žitarice, nemasno meso, sjemenke, orašasti plodovi, mahunarke, riba i mliječni proizvodi bez ili sa malo masnoće. Vrste povrća koje pomažu u borbi protiv srčanih bolesti su: špinat, salata, pire od paradajza i većina zelenog povrća koje sadrži antioksidanse koji štite srce. Povrće sadrži dosta magnezija i kalija koji imaju pozitivan učinak na snižavanje krvnog tlaka i srčani ritam. Pijte preporučene količine vode. Smanjite unos soli i nemojte dodavati so u hranu.

## Održavajte zdravu tjelesnu težinu

Kako biste održavali zdravu tjelesnu težinu neophodno je da se svakodnevno bavite umjerenim fizičkim aktivnostima, da se hranite zdravo u preporučenim količinama i da redovno kontrolirate svoju tjelesnu težinu.



## Održavajte i jačajte svoje socijalne veze

Vaše srce biti će vam zahvalno ukoliko se osjećate sretno i imate harmoničan odnos u svojoj porodici, sa svojim prijateljima i na poslu. Ne oklijevajte ukoliko se više od dvije sedmice osjećate tužno i neraspoloženo da o tome razgovarate sa onima koje poznajete i kojima vjerujete ili da potražite stručnu pomoć i o tome porazgovarate sa svojim ljekarom.

U vrijeme pandemije COVID-19 budite odgovorni i poštujujte sve preporučene mjere. Nosite masku, izbjegavajte gužvu, držite fizičku distancu, održavajte ličnu higijenu, često perite ruke, održavajte higijenu prostora u kojem živite i radite. Ukoliko bolujete od kardiovaskularnih bolesti spadate u ranjivu skupinu stoga budite odgovorni prema sebi, ali zahtijevajte i od drugih osoba u okruženju da budu odgovorni prema vama.

U ovom periodu izuzetno je važno da komunicirate sa svojim ljekarom koji će vam preporučiti da li i koje pretrage trebate obaviti kako biste vaše zdravstveno stanje držali pod kontrolom. Lijekove koje vam je propisao vaš ljekar pijte redovno i pravovremeno.