



Srčanožilne bolesti (SŽB), uključujući bolesti srca i moždani udar, prerano odnose živote. Naime, svake godine prouzroče 17,3 milijuna smrti, a taj broj je i dalje u porastu. Očekuje se da će 2030. 23 milijuna ljudi godišnje umirati od SŽB – to je više od broja stanovnika Australije!

Mit je da bolesti srca i moždani udar pogađaju samo starije, muškarce i bogate populacije. SŽB pogađaju jednak broj žena kao i muškaraca, no rizik u žena je ozbiljno potcijenjen. Zapravo je bolest srca ubojica žena broj jedan te uzrokuje jednu od tri smrti žena; strašna je spoznaja da to znači jednu smrt svake minute! Od ključne je važnosti da žene spoznaju svoj rizik SŽB i poduzmu korake da zaštite sebe i svoju obitelj!

Djeca su također podložna SŽB: rizik SŽB može početi prije rođenja, za vrijeme razvoja ploda i dalje se povećavati tijekom djetinjstva zbog nezdrave prehrane, nedostatka tjeleježbe i zbog pušenja.

Djeca bi mogla trpjeti dvostruko breme bolesti srca i moždanog udara. Možda će se morati suočiti s emocionalnim posjedicama kada se osoba koju vole razboli, no također i sama nose rizik oboljevanja od bolesti srca i moždanog udara.

Suvremeno društvo može djecu izložiti čimbenicima rizika poput dijeta s premalo kalorija ili bogatih „lošim“ mastima i šećerima; aktivnostima poput računalnih igara koje odvrćaju od tjelesne aktivnosti; u nekim zemljama oglašavanja duhanskih proizvoda koje potiče pušenje ili okoline pune duhanskoga dima.

Žene moraju poduzeti korake i usvojiti ponašanje zdravo za srce ne samo da bi umanjile vlastiti rizik SŽB, već i radi dobrobiti svoje djece.

Uključite se

Obilježite Svjetski dan srca **29. rujna 2012.** Aktivnosti će organizirati članovi i partneri Svjetske kardiološke federacije diljem svijeta, a uključit će javne tribine i preventivne preglede, šetnje i utrke, koncerte, sportske događaje i još mnogo toga.

Nadamo se da će Vam ovaj letak dati neke ideje za početak aktivnosti zdravih za srce: za ostale posjetite:

www.worldheartday.org

f pridružite nam se na:

www.facebook.com/worldheartday

👉 pratite nas na:

www.twitter.com/worldheartfed#worldheartday



**WORLD
HEART DAY**

O Svjetskoj kardiološkoj federaciji

Svjetska kardiološka federacija na čelu je svjetske borbe protiv bolesti srca i moždanog udara preko ujedinjene zajednice od 200 organizacija koja povezuje kardiološka društva i zaklade u više od 100 zemalja. Kroz zajedničke napore, pomažemo ljudima diljem svijeta da žive dulje, bolje i zdravije.

Svjetski dan srca



**Jedan svijet,
Jedan dom,
Jedno srce.**

Subota 29. rujna 2012.



**WORLD HEART
FEDERATION®**

OBJEDINJUJE SVJETSKO NAPORE
U BORBI PROTIV BOLESTI SRCA I
MOŽDANOG UDARA



Prigodom obilježavanja Svjetskog dana srca Svjetska kardiološka federacija i njezini članovi pozivaju Vas na akciju kako biste spasili život ženi i djeci koje volite. Čak i malobrojne promjene mogu smanjiti njihov rizik bolesti srca i moždanog udara: potaknite zdravu prehranu i tjelesnu aktivnost, ukinite pušenje.

Shvaćamo da je ovo ponekad lakše reći nego učiniti, ali nadamo se da će vam sljedeći savjeti u tome pomoći. Danas smo u mogućnosti spriječiti budući nastanak bolesti srca i moždanog udara usvajanjem zdravog načina života od djetinjstva i dalje tijekom cijeloga života.

Jeste li spremni za djelovanje?



Potrebno je žurno djelovati da bi se zaštitilo zdravlje srca djece i izbjegli budući fizički, emocionalni i financijski učinci bolesti srca i moždanog udara.



1. Budite aktivni

Tjelesna neaktivnost uzrok je 6% smrti u svijetu. Čimbenici rizika poput pretilosti, dijabetesa i nedostatka tjelesne aktivnosti prisutni u djetinjstvu, mogu značajno povećati vjerojatnost da će se u odrasloj dobi razviti bolest srca.

Već i 30 minuta umjerene aktivnosti pet puta tjedno smanjuje rizik bolesti srca i moždanog udara.

- Tjelesna aktivnost ne mora biti samo vježbanje! I druge aktivnosti poput obavljanja kućanskih poslova se računaju – provedite dan uređujući vrt ili zamolite djecu da Vam pomognu pri čišćenju!
- Postavite realne ciljeve – postupno povećavanje tjelesne aktivnosti bit će lakše dostižno nego da odmah pokušate istrčati maraton.
- Raspitajte se o programima tjelesne aktivnosti u Vašem mjestu stanovanja - neki gradovi imaju programe vožnje bicikla ili trčanja do posla, što bi Vam moglo pomoći da uklopite vježbanje u Vaš dnevni raspored

2. Jedite hranu zdravu za srce

Sve više ljudi okreće se prerađenoj hrani koja je često bogata šećerima, solju, zasićenim ili tzv. trans-masnim kiselinama. Nezdrava prehrana povezana je sa četiri od deset vodećih čimbenika rizika koji uzrokuju smrt.

Prehrana zdrava za srce koja sadrži puno voća i povrća pomaže u sprječavanju bolesti srca i moždanog udara.

- Pripazite na veličinu porcija; koristite manje tanjure, a porcije voća i povrća neka budu veće od onih mesa ili ugljikohidrata.
- Možda Vam se čini teško prestati jesti hranu koju volite. Umjesto da u potpunosti izbjegavate slatko, zamijenite čokoladu ili druge slatkiše poslasticama poput manga ili drugog voća.
- Pripravite zdravu hranu koja je djeci zabavna – odaberite namirnice u boji i angažirajte djecu kod kuhanja.
- Ograničite unos soli na manje od pet grama dnevno (oko jedne čajne žličice).

3. Recite NE pušenju

Jedan od dva pušača umrijet će od bolesti povezanih s pušenjem. Nažalost, sve više djece i maloljetnika počinje pušiti. Pasivno pušenje svake godine uzrokuje smrt više od 600.000 nepušača uključujući djecu. U male djece pasivno pušenje može prouzročiti iznenadnu smrt.

Prestanak pušenja i izbjegavanje pasivnoga pušenja smanjuje rizik bolesti srca i moždanog udara.

- Od ključnog je značaja ukinuti pušenje u Vašem domu kako biste zaštitili Vašu obitelj.
- Poučite djecu o opasnostima pušenja kako biste im pomogli da odaberu nepušenje.
- Ako Vam je teško prestati pušiti, zatražite savjet zdravstvenog stručnjaka ili zamolite svojeg poslodavca za podršku jer u nekim tvrtkama postoje programi prestanka pušenja.

4. Spoznajte svoje brojeve

Poduzimanjem gore navedenih koraka Vi i Vaša obitelj možete smanjiti breme bolesti srca i moždanog udara ma gdje u svijetu živjeli, no važno je redovito kontrolirati zdravlje Vašeg srca.

- Posjetite zdravstvenog stručnjaka koji će Vam izmjeriti krvni tlak, razinu kolesterola i šećera u krvi, tjelesnu težinu i indeks tjelesne mase (ITM).
- Jednom kada spoznate Vaš ukupni rizik srčanožilnih bolesti možete razraditi specifičan plan djelovanja za poboljšanje zdravlje Vašeg srca. Neka taj plan bude na vidljivom mjestu u Vašem domu i neka služi kao podsjetnik! Liječnik Vam također može dati savjete o liječenju ukoliko bi ono bilo neophodno.

Bolesti srca i moždani udar mogu se izbjeći, a često su potaknuti čimbenicima rizika poput visokog krvnog tlaka, kolesterola, pretilosti i gojaznosti, pušenja i dijabetesa. Oni se u velikoj mjeri mogu spriječiti i kontrolirati zdravom prehranom, redovitim vježbanjem i izbjegavanjem pušenja.