






Predmet: Svjetski dan srca 2022. godine: **KORISTI SRCE**

Svjetska kardiološka federacija svake nas godine poziva na brigu o vlastitom srcu obilježavanjem Svjetskog dana srca. Svake se godine Svjetskoj kardiološkoj federaciji u borbi za zdravo srce priključuje se i naš županijski zavod za javno zdravstvo.

Ove se godine Svjetski dan srca obilježava pod sloganom „**KORISTI SRCE**“. Kriza u zdravstvu koju je prouzročio COVID-19 naglasila je hitnu potrebu za pronalaženjem različitih i inovativnih načina za povezivanje ljudi sa zdravljem srca. **KORISTI SRCE** nas povezuje s vlastitim srcem, kako bismo ga hranili i njegovali najbolje što možemo. Dobra vijest jest da se mnoge kardiovaskularne bolesti mogu spriječiti uvođenjem samo nekoliko jednostavnih dnevnih promjena. Obećajte od srca i za srce: da ćete jesti zdravije, biti tjelesno aktivniji i reći NE pušenju.

Poruke ovogodišnjeg Dana srca su:

1. Koristi  za čovječanstvo: pristup liječenju bolesti srca uvelike se razlikuje diljem svijeta, širimo svijest i pomognimo umanjiti razlike u zdravlju među ljudima.
2. Koristi  za prirodu: zagađenje zraka odgovorno je za 25% svih smrti od bolesti srca i krvnih žila, svatko od nas može pridonijeti zdravijem planetu na svoj način.
3. Koristi  za sebe: stres može udvostručiti rizik od srčanog udara. Vježbanje, razgovor i dovoljno sna pomažu u smanjenju razine stresa.

PETAK ZA SRCE

Zavod za javno zdravstvo ove godine uvodi novinu tijekom mjeseca listopada.

Pozivamo punoljetne građane koji žele prekontrolirati svoje zdravlje i posavjetovati se kako ga unaprijediti da se povodom Dana srca predbilježe za jedan od termina „**Petkom za srce**“.

Pregled će uključiti niz mjerenja i savjetovanje sa zdravstvenim djelatnicima. Sve zainteresirane osobe moći će se besplatno izvagati na suvremenoj vagi InBody270, koja uz ostalo određuje sastav i ciljanu tjelesnu masu, indeks tjelesne mase, bazalni metabolizam... Određivat ćemo vrijednosti krvnog tlaka, pulsa, šećera u krvi i ukupnog kolesterola te omjer struka i bokova. Upitnicima ćemo provjeriti rizike za nastanak bolesti srca i krvnih žila, dijabetesa i prisutnost depresivnih, anksioznih simptoma te simptoma stresa.

Kontrola čimbenika rizika i savjetovanje u našem Centru zdravlja provodit će se svaki petak tijekom listopada od 7.30 do 9.30 sati uz [prethodnu telefonsku predbilježbu 29. i 30. rujna od 7 do 15 sati na broj telefona 034/311-578.](#)

S poštovanjem,

*Voditeljica Službe za javno zdravstvo:
Jasmina Kovačević dr. med., spec. javnog zdravstva
univ. mag. sanit. publ.*

*Ravnatelj Zavoda za javno zdravstvo:
Mato Matijević dr. med. vet.
univ. mag. teriogenologije*