

KARDIOVASKULARNE BOLESTI NAJČEŠĆI SU UZROK SMRTI NA SVIJETU

Uzroci su mnogi: pušenje, dijabetes, visoki krvni tlak i pretilost, zagađenje zraka, kao i manje poznata stanja poput Chagasove bolesti i amiloidoze srca.

Za 520 milijuna ljudi koji žive s KVB-om, pandemija bolesti COVID-19 posebno je teška. Izloženi su većem riziku od težih oblika bolesti. Mnogi zbog straha od zaraze izbjegavaju kontrolne preglede ili odlazak u bolnicu i izoliraju se od obitelji i prijatelja.

Ove godine na svjetski dan srca:

KORISTI ❤️ ZA ČOVJEČANSTVO

Pristup liječenju i podrški za KVB uvelike se razlikuje diljem svijeta. Preko 75% smrtnih slučajeva od kardiovaskularnih bolesti događa se u zemljama s niskim do srednjim dohotkom, ali pristup može biti problem bilo gdje. Uključivanjem u globalne događaje kao što je Svjetski dan srca, kao i lokalne aktivnosti, ovlaštani smo širiti svijest i pomoći u stvaranju razlika u životima cijelog čovječanstva.

KORISTI ❤️ ZA PRIRODU

Zagađenje zraka odgovorno je za 25% svih smrti od kardiovaskularnih bolesti, uzimajući živote 7 milijuna ljudi svake godine. Bilo da se radi o neposrednijim radnjama poput hodanja ili vožnje biciklom umjesto putovanja automobilom ili dugoročnijim naporima kao što je podupiranje zakona o čistom zraku, svatko od nas može pridonijeti zdravijem planetu na svoj način.

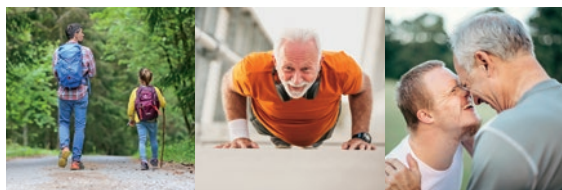
KORISTI ❤️ ZA SEBE

Psihološki stres može udvostručiti rizik od srčanog udara. Vježbanje, razgovor i dovoljno kvalitetnog sna pomažu u smanjenju razine stresa. Odupirući se štetnim mehanizmima suočavanja i lošim navikama izazvanim stresom, možemo maksimizirati zdravlje našeg srca.

Svjetska kardiološka federacija (WHF) krovna je organizacija koja predstavlja globalnu kardiovaskularnu zajednicu, a ujedinjuje znanstvene i medicinske udruge te udruge za prava pacijenata. WHF utječe na politike i dijeli znanje za promicanje kardiovaskularnog zdravlja za sve. WHF povezuje kardiovaskularnu zajednicu, prevodi znanost u praksu i promiče razmjenu informacija i znanja kako bi zdravlje srca bilo dostupno svima. Zahvaljujući svojim ulogama zagovaratelja i organizatora, pomažemo osnažiti svoje članove kako bi spriječili i držali kardiovaskularne bolesti pod nadzorom.

Svjetski dan srca 29. rujna prilika je za svakoga da zastane i razmisli kako najbolje iskoristiti srce za čovječanstvo, za prirodu i za sebe. Prevladavanje KVB je nešto što je važno za svako srce koje kuca.

Posjetite worldheartday.org i pratite nas na društvenim mrežama kako biste saznali kako se možete uključiti – dodavat ćemo mnogo resursa, savjeta i informacija do 29. rujna.



f worldheartday t worldheartfed @worldheartday

Za društvo, vaše bližnje i vas: #ČuvajSrce #SvjetskiDanSrca.

www.worldheart.org, www.zhks.hr

Partneri:

© World Heart Federation









KORISTI ❤️ ZA SVAKO ❤️





KORISTI ZA BOLJU PREHRANU







-  Smanjite unos slatkih napitaka i zaslađenih voćnih sokova. Umjesto toga odaberite vodu ili sokove bez šećera.
-  Zamijenite slatkiše svježim voćem kao zdravom alternativom.
-  Nastojte pojesti 5 porcija (koliko vam stane u šaku) voća i povrća dnevno – može biti svježe, zamrznuto, iz konzerve ili sušeno.
-  Ograničite unos alkohola prema preporučenim smjernicama.
-  Pokušajte smanjiti količinu prerađene i unaprijed pripremljene hrane koja često ima visok udio soli, šećera i masnoća.
-  Pripremite zdravi ručak kod kuće i ponesite ga na posao ili u školu.

JESTE LI ZNALI?

Visoka razina glukoze (šećera) u krvi može ukazivati na dijabetes. Kardiovaskularne bolesti (KVB) uzrokuju većinu smrtnih slučajeva kod oboljelih od dijabetesa te ako se ne prepoznaju i ne liječe na vrijeme, predstavljaju povećani rizik za razvoj srčanog i moždanog udara.



KORISTI ZA TJELESNU AKTIVNOST







-  Bavite se umjerenom do intenzivnijom tjelesnom aktivnošću najmanje 30 minuta pet puta tjedno.
-  Također se možete baviti i intenzivnom tjelesnom aktivnošću u ukupnom trajanju od najmanje 75 minuta tjedno.
-  Igra, šetnja, kućanski poslovi, ples – sve se broji!
-  Budite aktivniji svaki dan – koristite stube, a umjesto automobilom, idite pješice ili biciklom.
-  Ostanite u formi u vlastitom domu – čak i za vrijeme lockdowna možete se pridružiti virtualnim satovima vježbanja za cijelu obitelj.
-  Preuzmite aplikaciju za vježbanje ili se koristite mjeracem koraka – pedometrom kako biste pratili napredak.

JESTE LI ZNALI?

Visoki krvni tlak jedan je od glavnih čimbenika rizika za kardiovaskularne bolesti. Nazivaju ga „tihim ubojicom“ jer obično nema znakova upozorenja ili simptoma te mnogi ljudi nisu ni svjesni da ga imaju.



KORISTI I RECI NE PUŠENJU

-  Prestanak pušenja je najbolja stvar koju možete učiniti za zdravlje svog srca.
-  U roku od 2 godine nakon prestanka pušenja, rizik od kardiovaskularnih bolesti značajno se smanjuje.
-  Nakon 15 godina rizik je jednak kao i kod nepušača.
-  Izloženost duhanskom dimu također može biti uzrok srčanih bolesti kod nepušača.
-  Ako prestanete pušiti / uopće ne pušite, poboljšat ćete svoje zdravlje i zdravlje svojih bližnjih.
-  Ako imate poteškoća s prestankom pušenja, potražite stručnu pomoć i provjerite omogućuje li vaš poslodavac pomoć pri prestanku pušenja.

JESTE LI ZNALI?

Kolesterol se povezuje s oko 4 milijuna smrtnih slučajeva godišnje, stoga zamolite svog liječnika da vam izmjeri razinu kolesterola, kao i vašu težinu i indeks tjelesne mase (BMI). Vaš će liječnik tada utvrditi rizik od kardiovaskularnih bolesti kako biste mogli preventivno reagirati.