

NAŠ CILJ JE ZAUSTAVITI NAJVEĆEG SVJETSKOG UBICU

Kardiovaskularne bolesti (KVB) su ubica broj jedan u svijetu. Kombinovana stanja koja utiču na srce ili krvne sudove – kao što su srčani udar, moždani udar i zatajenje srca – ubiju 20,5 miliona svake godine. Većina ovih smrtnih slučajeva događa se u zemljama sa niskim i srednjim dohotkom. Želimo smanjiti ovaj broj – dalek put. Ali postoji nada: 80% preranih smrti od KVB se može spriječiti. Unošenjem malih promjena u naš način života – šta jedemo i pijemo, koliko vježbamo i kako upravljamo stresom – možemo bolje upravljati zdravljem srca i pobijediti KVB.

OVE GODINE SVJETSKI DAN SRCA KORISTI SRCE DA UPOZNAS SRCE

Svjetski dan srca je podsjetnik svima širom svijeta da brinu o njihovim srcima. Ovogodišnja kampanja se fokusira na suštinski korak da prvo upoznamo svoja srca.

JER VOLIMO I ŠTITIMO SAMO ŠTO ZNAMO.

U svijetu u kojem je znanje o zdravlju srca ograničeno i politike su nedovoljne ili nedostaju, cilj nam je da razbijemo barijere i osnažimo pojedince da preuzmu kontrolu nad svojim blagostanjem.

JER KAD ZNAMO VIŠE, MOŽEMO DA SE BOLJE LIJEČIMO.



Svjetska federacija za srce (WHF) je kao kišobran organizacija i predstavlja globalnu kardiovaskularnu zajednicu, koja ujedinjuje više od 200 članica, pacijenata, naučnika i grupa civilnog društva. Zajedno sa svojim članovima, WHF utiče na politike, dijeli znanje i inspirira promjene ponašanja kako bi se postiglo zdravlje srca za sve.



Svjetski dan srca 29. septembra je svjetska, višejezična proslava. Proteže se na šest kontinenata, naših stotina članica Svjetske srčane Federacije (WHF), bezbrojne škole, univerziteta, sportski klubovi i živa kardiološka zajednica će učiniti Svjetski dan srca (WHD) zaista globalnom proslavom. Posjetite worldheartday.org i pratite nas na društvenim mrežama da saznate kako se možete uključiti - dodavat ćemo mnogo resursa, savjeta i informacija u periodu do 29. septembra.

O Udruženju kardiologa Bosne i Hercegovine

Udruženje kardiologa Bosne i Hercegovine je formirano 1995. god. Kardiološka sekcija Bosne i Hercegovine Udruženja kardiologa Jugoslavije postoji od 1961. god. Udruženje kardiologa Bosne i Hercegovine ima preko 200 članova i 15 radnih grupa. Ono je član Evropskog udruženja kardiologa i Svjetske federacije za srce. Svjetski dan srca u Bosni i Hercegovini se obilježava od njegovog uspostavljanja od strane Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) 1997. god. i kampanja 2000. god.

Udruženje kardiologa HNK/Ž je formirano kao organizaciona jedinica UKBiH 2006. god. u okviru priprema IV Kongresa kardiologa i angiologa Bosne i Hercegovine koji se uspješno održao u Mostaru 17.-19. maja 2007. god. U Mostaru se od 2001. god. organizuju preventivne akcije povodom Svjetskog dana srca koje iz godine u godinu postaju masovnije, uspješnije i dobijaju punu podršku građana i institucija u gradu uz medijsko pokroviteljstvo Radio-televizije Mostar U Mostaru je od 26.-28. maja 2016. uspješno organizovan 7. međunarodni kongres kardiologa i angiologa Bosne i Hercegovine i 3. kongres kardiološkog sestrinstva. U toku pandemije corona virusa organizuju se on-line naučni simpozijumi povodom 7. aprila, Svjetski dan zdravlja i 29. septembra, Svjetski dan srca.

Posjetite www.ukbih.ukhnhk.org na kojoj možete da dobijete sve informacije o Udruženju kardiologa Bosne i Hercegovine.

IN PARTNERSHIP WITH









UPOTREBITE DA UPOZNATE



**WORLD
HEART
DAY** 29 SEP



UPOTRIJEBI DA JEDEŠ ZDRAVO






-  Smanjite unos slatkih pića i voćnih sokova – umjesto toga birajte vodu ili nezaslađene sokove.
-  Zamijenite slatko, slatke poslastice za svježe voće kao zdravu alternativu.
-  Pokušajte pojesti 5 porcija (oko šaku svake) voća i povrća dnevno – mogu biti svježe, smrznuti, konzervirani ili sušeni.
-  Pridržavajte se preporučenih smjernica o količini alkohola koju popijete.
-  Ograničite prerađenu hranu koja je često bogata soli, šećerom i masnoćama - manje raspakivajte i odmotajte, više gulite i kuhajte!
-  Pretražite na mrežama ili preuzmite aplikacije i dobićete puno savjeta za recepte za zdravije srce.

DA LI STE ZNALI?

Visok nivo glukoze u krvi (šećer u krvi) može biti znak dijabetesa. KVB je krivac za većinu smrti dijabetičara, pa ako ga se ne dijagnosticira i ne liječi povećava vam rizik od srčane bolesti i moždanog udara.



KORISTITE DA BUDETE ŠTO AKTIVNIJI







-  Ciljajte na najmanje 30 minuta fizičke aktivnosti umjerenog intenziteta 5 puta sedmično.
-  Ili najmanje 75 minuta raspoređenih tokom sedmice aktivnosti velikog intenziteta.
-  Igranje, šetnja, kućni poslovi, ples – sve se računa!
-  Budite aktivni svaki dan – idite stepenicama, hodajte ili vozite bicikl umjesto da vozite.
-  Preuzmite aplikaciju ili koristite nosivi uređaj da pratite svoje korake i napredak.

DA LI STE ZNALI?

Visok krvni pritisak je jedan od glavnih faktora rizika za CVD. Zove se 'tihi ubica' jer obično nema znakova upozorenja ili simptoma, i mnogo ljudi ne shvataju da ga imaju.



KORISTITE DA KAŽETE NE PUŠENJU

-  To je najbolja stvar koju možete učiniti da poboljšate zdravlje vašeg srca.
-  U roku od 2 godine od prestanka pušenja, rizik od koronarne bolesti srca se značajno smanjuje.
-  U roku od 15 godina rizik od KVB se vraća na onaj nepušača.
-  Izloženost pasivnom pušenju je također uzrok srčanih bolesti kod nepušača.
-  Ako prestanete/ne pušite, poboljšaćete oboje Vaše zdravlje i zdravlje onih oko vas.
-  Ako imate problema sa prekidanjem pušenja, potražite stručni savjet i pitajte svog poslodavca oko pružanja usluga odvikavanja od pušenja.

DA LI STE ZNALI?

Holesterol je povezan sa oko 4 miliona smrtnih slučajeva po osobi godišnje, pa posjetite svog zdravstvenog radnika i zamolite ga da izmjeri vaše nivoe, kao i vašu težinu i indeks tjelesne mase (BMI). Tada će vas moći savjetovati o vašem riziku od KVB kako biste mogli poduzeti mjere za poboljšanje zdravlja srca.