

Naš cilj je da prestanemo biti najveći ubica na svijetu.

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 – oboriti. I 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.



Svjetska federacija za srce (WHF) je kao kišobran organizacija i predstavlja globalnu kardiovaskularnu zajednicu, koja ujedinjuje više od 200 strpljivih, naučnih i civilnih udruženja. Zajedno sa svojim članicama, WHF utiče na politike, dijeli znanje i inspiriše promjenu ponašanja i postizanje zdravlja srca za sve.



UPOTRIJEBI ZA AKCIJU

OVE GODINE NA SVJETSKI DAN SRCA



DA

- ŠTA?** Svjetski dan srca je podsjetnik za sve širom svijeta da se brinu o svojim srcima. Ovogodišnja kampanja se fokusira na motivaciju da svaka zemlja ima nacionalni akcioni plan za kardiovaskularne bolesti.
- ZAŠTO?** Znamo da više zemalja nedaju prioritet zdravlju srca. Nacionalne politike za kardiovaskularne bolesti često nedostaju, nedovoljne su, ili jednostavno ne postoje.
- KO?** Podržavamo pojedince da podstaknu lidere da ozbiljno shvate kardiovaskularno zdravlje pružanjem globalne platforme za djelovanje.
- KAKO?** Poslat ćemo moćnu poruku liderima širom svijeta pozivajući ih sve da potpišu prvu globalnu peticiju koja daje prednost zdravlju srca.



Svjetski dan srca 29. septembra je globalna, višejezična proslava.

Proteže se na šest kontinenata, naših stotinu članica Svjetske srčane Federacije (WHF), brojne škole, univerziteta, sportski klubovi i živa kardiološka zajednica čini da Svjetski dan srca (WHD) bude zaista globalna proslava.

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 HNKiZ 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.ukhmk.org na kojoj možete da dobijete sve informacije o Udruženju kardiologa Bosne i Hercegovine.



SVJETSKI DAN SRCA 29 sep.



KORISTI DA JEDEŠ DOBRO







-  Smanjite unos zaslađenih 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 – može biti svježe, smrznuto, konzervirano ili sušeno.
-  Držite se količine alkohola koju popijete prema preporukama iz Vodiča.
-  Ograničite prerađenu hranu koja je često bogata soli, šećerom i masti - manje otpakuj i odmotaj, više guli i kuhaj!
-  Pretražite na mreži ili preuzmite aplikacije gdje možete dobiti puno savjeta za recepte za zdravlje srca.

DA LI STE ZNALI?

Visok nivo glukoze u krvi (šećer u krvi) može ukazivati na dijabetes. KVB predstavljaju većinu smrtnih slučajeva kod osoba sa dijabetesom. Ako se ne dijagnosticira i ne liječi, dijabetes može povećati rizik od srčanih bolesti i moždanog udara.



KORISTI DA KAŽETE NE DUHANU






-  U roku od 1 godine od prestanka pušenja, rizik od koronarne bolesti srca su značajno smanjene.
-  U roku od 15 godina rizik od KVB vraća se onom 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 ukoliko pružaju usluge odvikavanja od pušenja.
-  E-cigarete i drugi elektronski nikotin sistemi isporuke nisu bezopasne alternative za cigarete i povezani su sa povećanim rizik od kardiovaskularnih bolesti.

DA LI STE ZNALI?

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



KORISTI DA BI STE BILI AKTIVNIJI

-  Ciljajte na 150 - 300 minuta umjerenog intenziteta ili 75 - 150 minuta snažnog intenziteta fizičke aktivnosti tokom cijele sedmice.
-  Ako možete više, nastavite! Biti aktivniji će donijeti više zdravstvenih koristi i pomoći nadoknadi negativnog uticaja sjedilačkog načina života.
-  Budite aktivniji svaki dan – idite stepenicama, hodajte ili vozite bicikl umjesto vožnje. Igranje, šetnja, kućni poslovi, ples – sve se računa!
-  Trebalo bi dva ili više dana u sedmici da uradite neke vježbe za jačanje mišića uključujući sve glavne mišićne grupe.
-  Preuzmite aplikaciju ili koristite nosivi uređaj da pratite svoje korake i napredak.

"Pronađite fizičku aktivnost u kojoj zaista uživate i postavite je na male, ostvarive ciljeve kako biste bili motivirani. Zapamti, ostati aktivan nije samo u intenzivnim vježbama - već u kretanju tijela i uživanju."

Shakib Al Hasan, igrač kriketa, Bangladeš

DA LI STE ZNALI?

Holesterol je povezan sa oko 3,6 miliona smrtnih slučajeva godišnje, pa posjetite svog zdravstvenog radnika i zamolite ga izmjerite svoje nivoe, kao i svoju težinu i tjelesnu masu indeks (BMI). Tada će vam moći dati savjet o riziku od KVB-a tako da možete poduzeti mjere za poboljšanje zdravlja srca.