

KARDIOVASKULARNA BOLEST JE BROJ JEDAN UZROČNIK SMRTNOSTI NA SVIJETU

Uzrokuje ju mnogo stvari: pušenje, dijabetes, visok krvni pritisak i pretilost, zagađenje zraka, kao i manje poznati uzroci poput Chagasove bolesti i srčane amiloidoze.

U doba COVID-19, pacijenti koji boluju od kardiovaskularne bolesti (KVB) suočeni su sa dvostrukom opasnošću. Ne samo da su pod rizikom da razviju okrutnije oblike virusa, već su takođe u strahu da potraže pomoć za već postojeće stanje za svoje srce.

Ove godine za Svjetski Dan Srca, želimo da svi:

UPOTRIJEBITE

ZA BOLJE ODLUKE

Brinite se za svoje srce kroz zdravu ishranu, recite ne pušenju i vježbajte dovoljno. I poštujujte uputstva kako se ponašati tokom COVID-19.

ZA ZAJEDNICU, ZA VOLJENE I ZA SEBE

COVID-19 je takođe skrenuo pažnju na važnost brige za ostale - prave odluke na svakom nivou, od pojedinaca, porodica i zajednica, do grupa i vlada.

DA ČUJEŠ SVOJE SRCE

Kontrolišite se redovno. Nikad ne izbjegavajte zvati hitnu službu ako morate – to je sigurna stvar i medicinska struka je tu za vas.

Podrška:

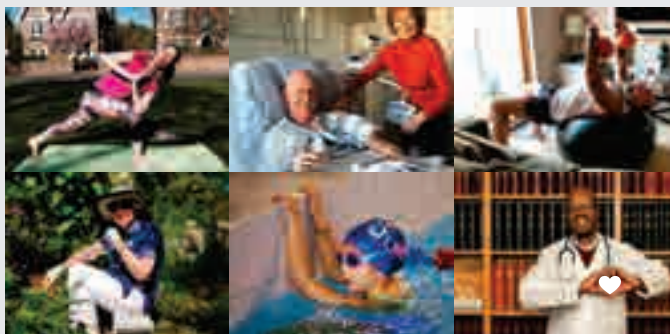
- Bosansko Hercegovačko Američka akademija nauka i umjetnosti (BHAAAS)
- Bayer, d.o.o. Sarajevo
- Bosnalijek, d.o.o. Sarajevo
- Crveni krst/križ Mostar
- Federalno ministarstvo obrazovanja i nauke BiH
- Federalno ministarstvo zdravstva BiH
- Federalni zavod za javno zdravstvo BiH
- Franjevačka crkva i Franjevački samostan Mostar
- Gorska služba spašavanja-stanica Mostar
- Gradska uprava Mostar
- IC štamparija Mostar
- Islamska zajednica Mostar
- Jevrejska zajednica Mostar
- Karadoz-begova medresa Mostar
- Sveučilišna Klinička bolnica Mostar
- Ministarstvo zdravstva, rada i socijalne zaštite HNK/Ž
- Muftijstvo mostarsko
- Planinarsko-smučarsko društvo Prenj Mostar
- Policijska uprava grada Mostara
- Poliklinika MDD Merhamet Mostar
- Pravoslavna crkva Mostar
- KB „Dr Safet Mujić“ Mostar
- Savez izviđača grada Mostara (SIGMO)
- Sveučilište Mostar-Medicinski fakultet, Farmaceutski fakultet, Fakultet zdravstvenih studija
- Sportski savez grada Mostara
- Udruženje kardiologa HNK/Ž
- Univerzitet „Džemal Bijedić“ Mostar
- FIT, Nastavnički fakultet
- Zavod za javno zdravstvo HNK/Ž
- Zavod za prostorno uređenje Mostar
- Zavod zdravstvenog osiguranja HNK/Ž
- Dom zdravlja na Bulevaru
- Dom zdravlja Stari grad Mostar
- Ljekarska/liječnička komora HNK
- Komora medicinskih sestara i tehničara HNK
- Informativni mediji



O SVJETSKOJ FEDERACIJI SRCA

Svjetska Federacija Srca (SFS) je krovna organizacija koja predstavlja globalnu kardiovaskularnu zajednicu, gdje ujedinjuje grupe pacijenata, medicinara i naučnika. SFS utječe na politiku rada i dijeli znanje kako bi promovisala kardiovaskularno zdravlje za sve. SFS povezuje kardiovaskularnu zajednicu, pretače nauku u praksu i promovise razmjenu informacija i znanja da bi svi imali zdravo srce. Naša podrška i zbližavanje ljudi pomažu nam da osnažimo naše članove kako bi spriječili i kontrolisali kardiovaskularnu bolest.

UPOTRIJEBI DA UČESTVUJEŠ

Mi živimo u vremenu koje ne pamti ovakve okolnosti. Ne znamo kako će se pandemija ponašati u budućnosti, ali znamo da je briga o našem srcu bitnija nego ikad. Zato ovog 29.septembra, pomozite nam da pozovemo što više ljudi da posjete worldheartday.org – dodaćemo mnogo novih sadržaja i načina kako da se uključite u Svjetski Dan Srca.



f worldheartday  worldheartfed  @worldheartday

Za zajednicu, za voljene i za sebe: #UseHeart #WorldHeartDay
WORLDHEART.ORG

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.

Aktivnosti su dio Projekta smanjenja faktora zdravstvenih rizika stanovništva u BiH.

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



**WORLD
HEART
DAY** 29 SEP



UPOTRIJEBI  DA POBIJEDIŠ 

Za zajednicu, za voljene i za sebe

#UseHeart #WorldHeartDay



UPOTRIJEBI ❤️ DA JEDEŠ ZDRAVO I PIJEŠ UMJERENO

- ♥️ Smanjite zaslađene sokove – radije pijte vodu i nezaslađene sokove.
- ♥️ Zamijenite slatko i grickalice svježim voćem.
- ♥️ Pokušajte jesti 5 porcija (svaka otprilike jedna šaka) voća i povrća dnevno – svježeg, smrznutog, konzerviranog ili suhog.
- ♥️ Svedite alkohol na preporučenu količinu.
- ♥️ Pokušajte ograničiti procesiranu i fabrički pakovanu hranu koje su često bogate solju, šećerom i masnoćama.
- ♥️ Pripremite kući zdrave obroke koje ćete jesti na poslu i školi.

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.



UPOTRIJEBI ❤️ DA BUDETE AKTIVNIJI

- ♥️ Neka vam cilj bude najmanje 30 minuta umjerene fizičke aktivnosti 5 puta sedmično.
- ♥️ Ili najmanje 75 minuta aktivnosti visokog intenziteta tokom sedmice.
- ♥️ Igra, šetnja, kućni poslovi, ples – sve se računa!
- ♥️ Budite aktivniji svaki dan – hodajte stepenicama, šetajte ili vozite bicikl umjesto vožnje autom.
- ♥️ Ostanite fit kući – čak i tokom izolacije vježbajte uz virtuelne časove fitnesa za cijelu porodicu.
- ♥️ Skinite aplikaciju za vježbanje ili pedometer kako bi pratili broj pređenih koraka.

DA LI STE ZNALI?

Visok krvni pritisak je jedan od glavnih faktora KVB. Zovu ga "tihim ubicom" jer obično nema upozoravajućih znakova ili simptoma, i mnogi ljudi nisu svjesni da ga imaju.



UPOTRIJEBI ❤️ DA KAŽETE NE PUŠENJU

- ♥️ To je najbolja stvar da popraviti zdravlje vašeg srca.
- ♥️ U 2 godine po prekidanju pušenja, rizik od koronarne srčane bolesti se značajno smanjuje.
- ♥️ Unutar 15 godina rizik od KVB se vraća na nivo nepušača..
- ♥️ Izloženost pasivnom pušenju je takođe uzrok srčane bolesti kod nepušača.
- ♥️ Prestankom pušenja popravljate svoje i zdravlje onih oko vas.
- ♥️ Ako imate poteškoća u prekidanju pušenja potražite profesionalnu pomoć i pitajte svog poslodavca da li pruža usluge vezane za prestajanje pušenja.

DA LI STE ZNALI?

Holesterol se povezuje sa oko 4 miliona smrti godišnje, zato posjetite svog doktora i pitajte da vam izmjere nivo, kao i težinu i index tjelesne mase (BMI). Onda će biti u mogućnosti da vas posavjetuje o vašem riziku za KVB tako da ćete moći poduzeti mjere kako da popravite zdravlje svog srca.