

Male promjene mogu napraviti velike razlike

Ovaj Svjetski dan srca, traži od vas da podijelite snagu vašeg srca i inspirišete milione ljudi širom svijeta kako bi imali zdravije srce.

Kardiovaskularne bolesti (CVD) koje uključuju bolesti srca i moždani udar su ubojice broj 1 u svijetu. Svake godine one su odgovorne za 17,5 miliona prijevremene smrti, a do 2030. će se povećati na 23 miliona.

Dobre vijesti su da se većina kardiovaskularnih bolesti može prevenirati čineći nekoliko jednostavnih dnevnih promjena kao što su da jedemo i pijemo zdravije, da više vježbamo i prekinemo pušiti.

Tako na ovaj Svjetski dan srca napravimo stvarne podjele snage i kažimo svijetu kako u našoj porodici činimo trajne promjene za naše zdravlje.

Izgarajte za vaše srce. Pomjerite svoje srce. Volite svoje srce
I dijelite snagu

Saznajte vaš rizik

Pregledajte na početku vaše srce s razumijevanjem vašeg rizika tako da ste sigurni da znate sve vaše brojeve. Posjetite vašeg zdravstvenog radnika i tražite nekoliko jednostavnih pretraga. Zapamtite, u znanju je snaga.

Podrška:

- Bosanko Hercegovačko Američka akademija nauka i umjetnosti (BHAAAS)
- Bayer, d.o.o. Sarajevo
- Bosnalijek, d.o.o. Sarajevo
- Crveni krst/križ Mostar
- Federalni zavod za javno zdravstvo BiH
- Gorska služba spašavanja-stanica Mostar
- Gradska uprava Mostar
- IČ štamparija Mostar
- Islamska zajednica Mostar
- Jevrejska zajednica Mostar
- Franjevačka crkva i Franjevački samostan Mostar
- Karadž-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

www.worldheartday.org

[f @ worldheartday](https://www.facebook.com/worldheartday)

[@worldheartfed](https://twitter.com/worldheartfed)

Udio u snazi...

Da obilježimo Svjetski dan srca 29. septembar, članice i partneri Svjetske federacije za srce, i pojedinci širom svijeta će organizovati svakodnevne šetnje, utrke i sportske susrete, koncerte, javna obraćanja i preglede.

Nađite kako se mogu organizovati ili uzeti učešće u događaju na worldheartday.org

Posjetite našu web stranicu...

Mi ćemo vam pokazati više načina da se uključite i date udio u snazi obilježavanja Svjetskog dana srca. Stoga provjerite!

www.worldheartday.org

[facebook.com/worldheartday](https://www.facebook.com/worldheartday)

twitter.com/worldheartfed

[@worldheartday](https://www.instagram.com/worldheartday)

O Svjetskoj federaciji za srce

Svjetski dan srca je dan Svjetske federacije za srce i svijeta i najveći koji utiče na globalnu svijest vezanu za kardiovaskularne bolesti (CVD). Svjetska federacija za srce je posvećena vođenju globalne borbe protiv CVD, uključujući bolesti srca i moždani udar. Mi smo jedini koji globalno zagovaraju i predvode organizaciju uvezujući zajedno kardiološka udruženja na planu programa CVD i pomoći ljudima da žive duže i bolje s još zdravijim srcem. Radeći s više od 200 članica organizacija i preko 100 zemalja mi težimo ka 25% smanjenju do 2025. god. prijevremene smrti od CVD u čitavom svijetu.

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 nakon kojeg je Mostar preuzeo vođstvo Udruženja kardiologa Bosne i Hercegovine za mandat 2016.-2019. god. Posjetite www.ukbih.ukhknk.org na kojoj možete da dobijete sve informacije o Udruženju kardiologa Bosne i Hercegovine.



udio u snazi



29 septembar 2017

Kako udio u snazi vašeg srca
inspiriše milione ljudi širom svijeta
da imaju zdravije srce
[#worldheartday](https://www.facebook.com/worldheartday)



SVJETSKA FEDERACIJA
ZA SRCE®

energija za vaše srce



Jedite i pijte ono što je dobro da živite zdrav život.

- Pokušajte izbjegavati procesuiranu i konzerviranu hranu s često visokim sadržajem šećera i masnoća.
- Svedite na najmanju mjeru konzumiranje slatkih napitaka i voćnih sokova-izaberite vodu ili nezaslađene svježe sokove.
- Zamijenite slatko i slatkiše sa svježim voćem kao zdravijom alternativom.
- Pokušajte konzumirati 5 porcija (oko jedne šake svaka) voća i povrća na dan - ono može biti svježe, zamrznuto, konzervirano ili osušeno.
- Uzimajte količinu alkohola koji koristite prema preporukama u Vodiču.
- Pripremite kod kuće vaš zdravi obrok za školu ili posao.

Saznajte vaš nivo glukoze u krvi



Visoka glukoza u krvi (šećer u krvi) može biti pokazatelj šećerne bolesti. CVD se pripisuju do 60% svih smrti kod ljudi sa šećernom bolešću tako da nedijagnostikovanje ili neliječenje može povećati rizik za srčane bolesti i moždani udar.

pokrenite vaše srce



Stalna aktivnost može pomoći smanjenju vašeg rizika za bolesti srca i da se osjećate sjajno.

- Cilj je najmanje 30 minuta osrednje aktivnosti 5 puta u sedmici.
- Igrajte, šetajte, radite u kući, plešite – sve se računa.
- Budite aktivni svaki dan – penjite se uz stepenice, šetajte ili vozite bicikl umjesto vožnje automobilom.
- Vježbajte sa prijateljima i porodicom – to će vas motivisati i bićete zadovoljniji!
- Prije početka vježbanja napravite plan sa svojim zdravstvenim radnikom.
- Preuzmite aplikaciju za vježbu ili koristite pedometar da pratite vaš progres.

Saznajte vaš krvni pritisak



Visok krvni pritisak je faktor rizika broj jedan za CVD. On je nazvan „tihu ubojicu“ budući da obično ne pokazuje znake ili simptome, a većina ljudi ne zna da ga ima.

volite vaše srce



Prekid pušenja je pojedinačno najbolji potez koji može poboljšati zdravlje vašeg srca.

- Za 2 godine bez pušenja rizik za koronarnu bolest srca se značajno smanjuje.
- Za 15 godina rizik za CVD se vraća na onaj kod nepušača.
- Izlaganje sekundarnom pušenju također uzrokuje bolesti srca kod nepušača.
- Tako ćete sa prekidom pušenja poboljšati ne samo svoje zdravlje nego i zdravlje okoline
- Ukoliko imate problema sa prekidom pušenja, tražite od vašeg profesionalnog zdravstvenog radnika savjet kako da prekinete pušenje.
- Možete tražiti od vašeg poslodavca da vam pomogne u prekidanju pušenja.

Saznajte vaš holesterol i BMI



Holesterol je udružen s oko 4 miliona smrti godišnje tako da posjetite vašeg zdravstvenog radnika i zatražite da vam izmjeri nivo kao i vašu težinu i indeks tjelesne mase (BMI). Oni će tada moći dati savjet o vašem CVD riziku i planirati poboljšanje vašeg srčanog zdravlja.

udio u snazi