

ИМАТЕ ЛИ ПОВЕЋАН РИЗИК ЗА БОЛЕСТИ СРЦА?

Свако може оболети од неке болести срца. Чак ни деца нису поштеђена. На неке факторе ризика, попут старости и наслеђа не можемо утицати. Међутим, већина криваца за болести срца је У ВАШИМ РУКАМА И САМО ВИ ИХ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИСАТИ.

**80% болести срца и крвних судова
МОЖЕ СЕ СПРЕЧИТИ!**

Главни кривци су:

Пушење, нездрава исхрана
Физичка неактивност, гојазност



Друга обољења могу бити
узрок болести срца:

Висок крвни притисак
Висок холестерол у крви
Шећерна болест

Ако имате бар 1 од наведених фактора
ризика, Ваш ризик за болести срца је
повећан!

КАКО ИЗГЛЕДА БОЛЕСТ СРЦА

Знаци и симптоми су различити у зависности од врсте срчаног обољења. Код већине људи болест срца се открије након јављања нелагодности у грудима или прекасно, тек након срчаног удара.

Срчани удар

- ♥ Бол / нелагодност у грудима која траје више минута
- ♥ Бол у руци, вилици, рамену, врату или горњој половини леђа
- ♥ Неуобичајен замор, мучнина
- ♥ Губитак ваздуха
- ♥ Хладан зној

Знаци упозорења



Ако посумњате да Ви или неко кога
познајете доживљава срчани удар
позовите одмах 194!

ЗДРАВО СРЦЕ - ВАШ ИЗБОР



Светски дан срца

У СРЦУ ЗДРАВЉА

| ФАКТОРИ РИЗИКА | ВИСОК РИЗИК | ОПРЕЗ | НИЗАК РИЗИК |
|--|----------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| ПУШЕЊЕ | Пушач | Оставио пре < 15 година | Непушач |
| ВЕЖБАЊЕ | Вежбање из фотеље | Понекад вежбам | Редовно вежбам |
| ВОЋЕ И ПОВРЋЕ | < 200 g дневно | 200 - 400 g дневно | > 400 g дневно |
| УХРАЊЕНОСТ BMI (kg/m ²) | Мушкарац >30 Жена > 30 | Мушкарац 25 - 30 Жена 21 - 30 | Мушкарац < 25 Жена < 21 |
| ОБИМ СТРУКА (cm) | Мушкарац >102 Жена > 88 | Мушкарац 94 - 102 Жена 80 - 88 | Мушкарац < 94 Жена < 80 |
| ШЕЋЕРНА БОЛЕСТ | Да | На граници | Не |
| КРВНИ ПРИТИСАК | > 140 / 90 | 120 - 139 / 80 - 89 | < 120/80 |

ЖЕНЕ, ДЕЦА И БОЛЕСТИ СРЦА: РЕАГУЈТЕ ОДМАХ ДА ЗАШТИТИТЕ СРЦА ОНИХ КОЈЕ ВОЛИТЕ

Кардиоваскуларне болести (КВБ) укључујући шлог и болести срца скраћују живот. Насупрот увреженом веровању, КВБ погађају жене колико и мушкарце, а ни деца нису поштеђена. Већина смрти узрокованих КВБ се може спречити. Појединци, породице и друштвена заједница морају деловати заједно како би се избегле физичке, емоционалне и финансијске последице које КВБ остављају. Морамо реаговати одмах како бисмо обезбедили будућност за сваки здрав срце: подстакнимо здраву исхрану и физичку активност и забранимо пушење.



Погрешно се верује да од кардиоваскуларних болести оболевају углавном мушкарци и старије особе. Оне погађају свакога, без обзира на узраст, пол и расу укључујући и жене и децу.

КВБ се могу развити још пре рођења

1,000,000

беба се роди сваке године са срчаном маном



Свака трећа жена умире због болести срца



Деца која оболе од КВБ пате двоструко гледајући своје родитеље како болују од КВБ.

Заједно можемо спречити болест срца и шлог

Већина болести срца и шлог се могу спречити здравим навикама: здравом исхраном, физичком активношћу и престанком пушења.

Физичка активност није само вежбање или спорт. Рачунају се и:

Играње на отвореном са својим дететом



Обављање кућних послова

Пењање степеницама уместо лифтом



Изађите станицу раније

Одлазак

у школу бициклом...



... или на посао пешке

Једите здраво!



Исхрана богата засићеним и транс мастима, шећером и сољу повећава ризик за болести срца и шлог.



Разноврсна, уравнотежена исхрана, богата воћем и поврћем смањује ризик за КВБ.



1 од 10 деце школског узраста је прекомерно ухрањено, што представља повећан ризик за КВБ.

Не морате се у потпуности одрећи омиљене “нездраве” хране



Смањујте порције нездраве, повећавајући удео здраве хране.

Покушајте да замените једну порцију свог омиљеног слаткиша слатком воћком.



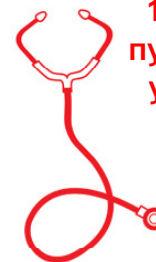
Реците “НЕ” дувану!

600,000



непушача укључујући и децу умире сваке године због последица изложености дуванском диму. Свако друго дете редовно удише ваздух загађен дуванским димом. Пушење је кривац за 10% КВБ.

15 година по престанку пушења ризик од срчаног удара враћа се на ниво ризика непушача.



Ваш лекар, фармацеут, послодавац и пријатељи могу Вам помоћи да оставите дуван.

На Светски дан срца, предузмите акцију како би Ваш и живот Ваше породице био бољи, дужи и здравији.