

Srce daje snagu čitavom telu

Zahvaljujući njemu voliš, smeješ se i živiš punim plućima.

Važno je da ga čuvaš, u suprotnom rizikuješ da oboliš od kardiovaskularnih bolesti koje uključuju oboljenja srca, krvnih sudova i moždani udar. Kardiovaskularne bolesti su ubica broj jedan u svetu. Svake godine su odgovorne za 17.5 miliona preranih smrti, a procenjuje se da će do 2030 ovaj broj porasti na 23 miliona.

Dobra vest je da se kardiovaskularne bolesti mogu sprečiti samo malim promenama u svakodnevnim navikama, kao što su pravilna ishrana, više fizičke aktivnosti i prestanak pušenja.

Ovaj svetski dan srca posvetite sebi i svojoj porodici. Preduzmite korake da sačuvate svoje srce.

Nahrani svoje srce.

Pokreni svoje srce.

Voli svoje srce.

Produži život.

Proceni rizik

Briga o srcu počinje procenom rizika. Budi siguran da znaš sve o svom riziku. Poseti lekara i uradi osnovne analize. Zapamti znanje je moć.



SVETSKI DAN SRCA
29. septembar
Beograd, Tašmajdanski park 10-12



Kako se ono beše pravilno kaže **INFARKT** ili **INFRAKT?**

Dođi i saznaj svoj kardiovaskularni rizik i nauči kako pravilno da se hraniš, vežbaš i smanjiš rizik od infarkta srca i moždanog udara

preinesi znanje



Klinika na otvorenom, Tašmajdan 10-12h



SVETSKI DAN SRCA
29. septembar
Beograd, Tašmajdanski park 10-12



Organizatori: Udruženje kardiologa Srbije i
Institut za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut“
Pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravlja Republike Srbije i
Srpske Akademije nauka i umetnosti



SVETSKI DAN SRCA
29. septembar
Beograd, Tašmajdanski park 10-12



preinesi znanje

čuvaj svoje srce



www.uksr.rs

www.worldheartday.org

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

nahrani svoje srce

Pravilna ishrana daje Vašem srcu snagu da biste mogli da živite

- Trudite se da ne uzimate puno prerađene i konzervirane hrane jer ona često sadrži dosta šećera i masti
- Smanjite količinu zaslađenih napitaka i voćnih sokova – umesto njih izaberite vodu ili nezaslađene sokove
- Zamenite slatkiše i slatke poslastice svežim voćem koje je zdrava alternativa
- Potrudite se da jedete 5 porcija voća i povrća dnevno
- Izbegavajte upotrebu alkoholnih pića
- Pripremite kod kuće obroke za školu ili posao

Odredite svoj nivo glukoze (šećera) u krvi



Visok nivo glukoze (šećera) u krvi može biti pokazatelj šećerne bolesti (dijabetesa). Kardiovaskularne bolesti čine 60% svih uzroka smrti kod ljudi sa dijabetesom, tako da ako se dijabetes ne otkrije ili ne leči to može povećati rizik da dobijete bolest srca ili moždani udar.

pokreni svoje srce

Aktivan način života može smanjiti Vaš rizik da obolite od srčanih bolesti i pomoći Vam da se dobro osećate

- Preporučuje se najmanje 30 minuta fizičke aktivnosti umerenog intenziteta 5 puta nedeljno
- Igra, šetnja, kućni poslovi, ples – sve se računa
- Budite aktivni svaki dan – koristite stepenice umesto lifta, šetajte ili vozite bicikl umesto vožnje kolima
- Vežbajte sa prijateljima i porodicom – bićete više motivisani, a i zabavnije je
- Pre nego što počnete da vežbate posavetujte se sa svojim lekarom

Preuzmite aplikacije za vežbanje ili koristite pedometar da biste pratili Vaš napredak

Odredite svoj krvni pritisak



Visok krvni pritisak je najznačajniji faktor rizika za nastanak kardiovaskularnih oboljenja. Obično se naziva i „tihu ubica“ jer najčešće ne daje nikakve znake upozorenja ili simptome, i mnogi ljudi i ne znaju da imaju visok krvni pritisak.

volite svoje srce

Prestanak pušenja je najznačajnija stvar koju možete uraditi da poboljšate zdravlje svoga srca

- Nakon 2 godine od prestanka pušenja, rizik za nastanak koronarne bolesti srca se značajno smanjuje
- Nakon 15 godina od prestanka pušenja, rizik za nastanak kardiovaskularnih bolesti se vraća na nivo rizika koji imaju nepušači
- Pasivna izloženost duvanskom dimu je takođe uzrok srčanih oboljenja kod nepušača
- Zato, prestankom pušenja ne poboljšavate samo svoje zdravlje, već i zdravlje ljudi oko Vas
- Ukoliko ne možete lako da prestanete da pušite, potražite stručnu pomoć

Odredite svoj holesterol i indeks telesne mase (ITM)



Holesterol je povezan sa oko 4 miliona smrtnih slučajeva godišnje. Zato je važna redovna kontrola nivoa holesterola u krvi, merenje telesne mase i izračunavanje indeksa ITM. Na osnovu ovih podataka upoznaćete se sa svojim kardiovaskularnim rizikom.

čuvaj
svoje
srce



SVETSKI DAN SRCA
29. septembar
Beograd, Tašmajdanski park 10-12



SVETSKI DAN SRCA
29. septembar
Beograd, Tašmajdanski park 10-12



medijski sponzori  