

КРЕНИТЕ ПУТЕМ ЗДРАВОГ СРЦА

Савети намењени одраслим особама од 18 до 64 година

Обележите Светски дан срца: сазнајте који су кораци на путу здравог срца, за дужи и бољи живот.

Упознајте свој ризик:

Редовно контролишите крвни притисак

Висок крвни притисак је фактор ризика број један за болести срца и крвних судова. Назива се „тихи убица“, зато што обично нема упозоравајуће знаке и симптоме, па многи људи и не знају да имају висок крвни притисак.

Реците НЕ дувану и избегните пасивно пушење

У року од две године по престанку пушења цигарета, ризик за настанак исхемиских болести срца се значајно смањује, док после 15 година ризик постаје исти као код непушача. Потражите савет стручњака како да престанете да пушите.

Редовно контролишите ниво шећера у крви

Висок ниво шећера у крви може да буде показатељ шећерне болести (дијабетеса). Болести срца и крвних судова чине 60 % свих смртних случајева код оболелих од шећерне болести. Ризик за настанак срчаног и možданог удара је висок уколико се шећерна болест не открије на време и не лечи правилно.

Када знате свој укупни ризик за настанак болести срца и крвних судова, можете направити план акције за побољшање здравља срца. Овај акциони план мора бити јасно видљив у вашој кући као подсетник. Од вашег лекара ћете добити савете о лечењу, уколико је то потребно.

Будите физички активни

Само 30 минута физичке активности умереног интензитета пет пута недељно, смањује ризик од срчаног и možданог удара. Запамтите, физичка активност није само спорт. То је сваки покрет тела који троши енергију: плес, играње са децом у природи, пешачење и обављање кућних послова.

Водите рачуна о исхрани

Велики унос засићених масти, транс масти и соли повећава ризик за настанак срчаног или možданог удара. Наиме, превелик унос соли изазива висок крвни притисак, а превелик унос масти доводи до запушења артерија.

Треба бити опрезан код уноса прерађених врста хране, које често садрже високе количине соли. Укупан унос соли треба ограничити на мање од 5 грама на дан.

Питајте стручњаке

Ако сте имали срчани или мождани удар, разговарајте са својим лекаром на који начин да се понашате како бисте избегли поновни удар.

Посетите свог изабраног лекара који ће вам измерити крвни притисак, телесну тежину, обим струка и дати упут за лабораторију да извадите крв и одредите ниво шећера и холестерола у крви. Лекар ће вам дати савете како да смањите или избегнете ризик и спречите настанак срчаног или можданог удара.

Даме, нека здравље вашег срца буде приоритет: то је корист не само за вас, већ и за вашу породицу

Болести срца су убица број један код жена – више од 8,6 милиона жена у свету годишње умре од кардиоваскуларних болести: то је отприлике једна смрт сваког минута. Жене морају да упознају свој ризик и да предузму мере заштите.

Жене са шећерном болешћу имају већи ризик умирања од кардиоваскуларних болести него мушкарци. Зато оне морају да редовно проверавају вредност шећера у крви.

Ризик за настанак болести срца и крвних судова може почети пре рођења, током феталног развоја, и даље се повећавати током детињства усвајањем лоших навика. Чувајте своје срце током трудноће, како би заштитили ваше дете од ризика касније током живота.

Висок крвни притисак током трудноће, било да је настао пре или после зачећа, захтева посебну негу. Жене које развију прееклампсију (озбиљно стање које карактерише висок крвни притисак и висок ниво протеина у мокраћи после двадесете недеље трудноће) може бити велики ризик за настанак болести срца и крвних судова касније током живота, упркос чињеници да се крвни притисак вратио на нормалне вредности након порођаја. Поразговарајте са вашим лекаром о могућем ризику.

Деца уче на примерима старијих: личним примером их треба учити понашању за здраво срце.

Болести срца и крвних судова, међу којима су најчешћи срчани и мождани удар, погађају људе свих узраста, укључујући жене и децу. Тренутно болести срца и крвних судова узрокују 17,3 милиона смртних случајева сваке године, од тога 80 процената у земљама у развоју и неразвијеним земљама, где су светски убица број један. У великом броју случајева, посебно у земљама у развоју и неразвијеним

земљама, реч је о превременим смртним исходима и то код људи млађих од 70 година, који односе животе људи у најпродуктивнијим годинама што оставља огромне економске и емоционалне последице на породицу.

Добра вест је да је већина болести срца и крвних судова узрокована факторима ризика који се могу контролисати, лечити и модификовати.

Да ли знате?

- Сваке године физичка неактивност узрок је настанка више од три милиона смртних случајева који се могу спречити.
- Неправилна исхрана је повезана са четири водећа фактора ризика за смртни исход: висок крвни притисак, висок ниво шећера у крви, гојазност, висок ниво холестерола у крви.
- Сваког дана око 150.000 људи умре од последица употребе дувана, а један од два пушача умре од болести које су повезане са употребом дувана. Пасивно пушење убија више од 600.000 непушача годишње, укључујући и децу.