

## Spoznajte svoje številke

Izpolnite to tabelo in jo uporabite za nadzor svojega stanja.

Datum	1. meritev	2. meritev	3. meritev	normalna/ pričakovana vrednost
Teža				
Telesna višina				
Indeks telesne mase (ITM)				
Obseg pasu				
Razmerje pas/boki				
Krvni tlak - sistolični v mm Hg - diastolični v mm Hg				
Srčni utrip				
Skupni holesterol - HDL - LDL - trigliceridi				
Krvni sladkor				
Kadilec (da/ne)				
Število obrokov sadja in zelenjave/dan				
Ure telesne dejavnosti/teden				

Naredite naslednji korak – obiščite svojega izbranega zdravnika in preverite zdravje svojega srca ter spoznajte, ali je ogroženo.

### Svetovni dan srca

Bolezni srca in žilja ter možganska kap povzročijo največ smrti na svetu, skupaj zahtevajo kar 17,5 milijonov življenj na leto. Svetovni dan srca je zato namenjen osveščanju javnosti o dejavnikih tveganja in promociji preventivnih ukrepov za zmanjševanje bolezni srca in možganske kapi. Dan srca praznujemo letos v nedeljo, 28. septembra 2008, z geslom: »Ali je vaše srce ogroženo?«. Ob svetovnem dnevu srca organizira Svetovna zveza za srce s svojimi člani in partnerji številne dejavnosti: pohode, teke, fitness, javna posvetovanja, znanstvene forume, razstave, koncerte, športna tekmovanja in veliko več.



ZA SRCE

V Sloveniji se Svetovnemu dnevu srca pridružuje Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije s številnimi dejavnostmi po vsej državi.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je bilo ustanovljeno z namenom, da osvešča prebivalce o nevarnostih bolezni srca in žil s ciljem zniževanja teh bolezni in znižanjem smrtnosti.

**Dodatne informacije:** Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Cigaletova 9, p.p. 4430, 1001 Ljubljana. T: 01/234 75 50, 01/234 74 55. F: 01/234 75 52. E: drustvo.zasrce@siol.net M: www.zasrce.si

Glavni pokrovitelj:



član skupine Sandoz

Velika pokrovitelja:



Ostali pokrovitelji:



Dejavnosti Društva podpirajo:

Ministrstvo za zdravje RS • Mestna občina Ljubljana • Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

# Svetovni dan srca

28. september 2008



S. World Heart Federation

## Ali je vaše srce ogroženo?



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



Glavni pokrovitelj:



član skupine Sandoz





Bolezni srca in žilja ter možganska kap so najpogostejši vzroki smrti na svetu. Letno zaradi njih umre 17,5 milijonov ljudi. Mnogi se ne zavedamo, da nas ogrožata naš življenjski slog in dednost. Nekateri dejavniki tveganja, kot so visok krvni tlak, holesterol in kajenje, lahko nadziramo sami, nekaterih, kot so spol in družinsko pogojeni dejavniki, ne moremo.

Vsak dejavnik posebej ali njihova kombinacija lahko zvišajo tveganje za bolezni srca in žilja ter možgansko kap. Zato je cilj praznovanja svetovnega dneva srca 2008 pomagati prepoznati celokupno ogroženost ter vzpodbuditi k akciji za njeno preprečevanje.

»Spoznajte svojo ogroženost« in živite srčno!

## Spoznajte svojo ogroženost!

Dejavniki tveganja za bolezni srca in žilja ter možgansko kap

Spremenljivi dejavniki tveganja (ki jih lahko nadziramo sami)

- **Visok krvni tlak** – najpomembnejši dejavnik tveganja za možgansko kap in najpomembnejši povzročitelj za približno polovico vseh bolezni srca in žil ter možganskih kapi.
- **Visoka vrednost holesterola** – povzroča približno eno tretjino srčno-žilnih bolezni in možganskih kapi na svetu. Delimo ga na dobri holesterol HDL in slabi holesterol LDL. Visoke vrednosti trigliceridov, še ene vrste maščob v krvi, so prav tako povezane s srčnimi boleznimi.
- **Povišan krvni sladkor** – sladkorni bolniki so dvakrat bolj ogroženi, da bodo zboleli za srčno-žilnimi boleznimi in možgansko kapjo.
- **Tobačni dim** – kadilci so dvakrat bolj ogroženi kot nekadilci.
- **Debelost in prekomerna telesna teža** – zvišujeta tveganje za visok krvni tlak, sladkorno bolezen in slabšo prehodnost arterij. Posledično se zviša indeks telesne mase (ITM), ki odraža razmerje med težo in telesno višino. Dejavnik tveganja je tudi kopičenje trebušne maščobe, ki se najlaže meri z obsegom pasu ali z razmerjem med obsegom pasu in bokov.
- **Pomanjkanje telesne dejavnosti** – zviša tveganje za nastanek bolezni srca za 150 odstotkov.
- **Neuravnotežena prehrana** – preveč soli lahko povzroči visok krvni tlak; preveč maščob povzroči slabšo prehodnost arterij; premalo sadja in zelenjave je vzrok za 20 odstotkov bolezni srca in ožilja ter možganske kapi na svetu.

Nespremenljivi dejavniki tveganja (na katere ne moremo vplivati)

- **Starost** – kopičenje dejavnikov tveganja povzroča višjo stopnjo ogroženosti za starejše starostne skupine; ogroženost se po 55. letu starosti podvoji na vsakih deset let.
- **Družinsko pogojeni dejavniki** – če so vaši starši ali bližnji sorodniki zboleli za koronarno srčno boleznijo ali možgansko kapjo pred 55. letom starosti (za moške) ali 65. letom starosti (za ženske) se vaša ogroženost poveča.
- **Spol** – srčno-žilne bolezni bolj ogrožajo moške kot ženske pred menopavzo. Toda po menopavzi je stopnja ogroženosti na enaki ravni. Tveganje za možgansko kap je enako za oba spola.



### Visok krvni tlak: tihi morilec

Visok krvni tlak je brez vidnih simptomov, toda kljub temu lahko povzroči znatno škodo vašemu srcu in žilam ter zvišuje ogroženost za srčno-žilne bolezni in možgansko kap. Ljudje z visokim krvnim tlakom so trikrat bolj ogroženi kot ljudje z normalnim krvnim tlakom. Edini način, da ugotovite, ali imate visok krvni tlak, je merjenje. Potrebne so redne kontrolne meritve, saj krvni tlak lahko niha iz dneva v dan.

Dobra novica je, da visok krvni tlak lahko znižate sami s preprosto spremembo načina življenja, kot je zmanjšanje vnosa soli, povečanje telesne dejavnosti in/ali z zdravili, če je to potrebno.

### Zmanjšajte svojo ogroženost

- **Uživajte več sadja in zelenjave** – vsaj petkrat na dan uživajte sadje in zelenjavo.
- **Bodite dejavni** – že 30 minut zmerne telesne dejavnosti na dan lahko zniža krvni tlak.
- **Uporabljajte manj soli in se izogibajte predpripravljeni hrani** – poskusite omejiti vnos soli na 5 g na dan (približno ena čajna žlička).
- **Opustite kajenje** – vaša ogroženost za koronarno srčno bolezen se bo prepopolnila v enem letu in se znižala na normalno raven v 15 letih.
- **Vzdržujte zdravo telesno težo** – znižanje telesne teže skupaj z nižjim vnosom soli znižuje krvni tlak.