

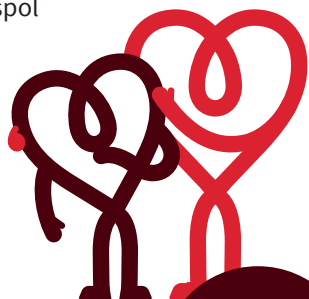
BOLEZNI SRCA IN OŽILJA SO NAJPOGOSTEJŠI VZROK SMRTI.

VSAK ♥ UTRIP ŠTEJE

80 % SRČNO-ŽILNIH BOLEZNI IN PRIMEROV MOŽGANSKE KAPI BI LAHKO PREPREČILI.

Milijarde ljudi po svetu ne poznajo svojih dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilne bolezni in ne vedo, da zanje obstaja pomoč in zdravljenje.

Spoznajte dejavnike tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni: zvišan krvni tlak, zvišan holesterol in sladkor v krvi, čezmerna telesna teža, kajenje, telesna neaktivnost, nezdrav način prehranjevanja, stres, spol in starost. Seznanite se z informacijami o tem, pridružite se aktivnostim Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in obiščite Posvetovalnico Za srce.



**Želite izvedeti več o tem,
kako zaščititi svoje srce?**
www.zasrce.si.



Vsak utrip šteje – tvoje srce, tvoja skrb!

Srce bije zate, zato mu pomagaj! Ne čakaj – vsak utrip šteje, zato prični s skrbjo za svoje zdravje zdaj!



Programi in delovanje Društva za srce
sofinancira FIHO.
Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.

Srčno-žilne bolezni je mogoče preprečiti z zgodnjim odkrivanjem in zdravljenjem. Tega bi morali biti deležni ljudje po vsem svetu, vsak srčni utrip je pomemben.

TRENTNO SE LE 1 OD 5 OSEB Z VISOKIM KRVNIM TLAKOM USTREZNO ZDRAVI.

Če bi se to število povečalo na vsaj 1 od 2 oseb,
bi lahko po vsem svetu rešili 130 milijonov življenj.

VSAK ♥ UTRIP ŠTEJE

Naj vas ta zgibanka spodbudi k povezovanju,
dejavnostim za zdravo srce, za dodatne zamisli pa
obiščite: www.zasrce.si in www.worldheartday.org.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

je bilo ustanovljeno leta 1991 z namenom ozavestiti ljudi o nastanku bolezni srca in ožilja, preventivi, prepoznavanju teh bolezni, ukrepanju, kako bolje živeti z že obstoječo srčno-žilno boleznijo ter s ciljem zmanjšati pojav teh bolezni in smrtnost zaradi njih. Po Sloveniji ima 7 aktivnih podružnic in 2 pridruženi društvi. Društvo med drugim izvaja preventivne zdravstvene meritve za ugotavljanje dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja, svetuje posameznikom, izobražuje o zdravem načinu življenja in o srčno-žilnih boleznih (predavanja, delavnice, tečaji temeljnih postopkov oživiljanja, Srčni telefon, idr.), organizira pohode, vadbo, izlete ter pomaga srčno-žilnim bolnikom do bolj kakovostnega življenja z obstoječo boleznijo.

Postanite član tudi vi – skupaj se učimo kako skrbeti za zdravo srce in kako reševati življenja.

Informacije:

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

E: drustvo.zasrce@siol.net

T.: 01/234 75 50

Posvetovalnica Za srce

E: posvetovalnicazasrce@siol.net

T.: 01/234 75 55

Dalmatinova 10, 1000 Ljubljana

[facebook.com/
DrustvoZaSrce](https://facebook.com/DrustvoZaSrce)

www.zasrce.si

[drustvo_zs_srce](https://www.instagram.com/drustvo_zs_srce)

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

v sodelovanju s pokrovitelji:



**SVETOVNI
DAN SRCA**

29. SEPTEMBER 2025

1 OD 5 PREZGODNIH SMRTI JE POSLEDICA BOLEZNI SRCA IN OŽILJA

VSAK ♥ UTRIP ŠTEJE

**NE ČAKAJ, PRIČNI SKRBTI
ZA SVOJE SRCE ZDAJ!**



ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

**WORLD HEART
FEDERATION®**

VSAK SRČNI UTRIP ŠTEJE: ŽE MAJHNE SPREMEMBE LAHKO REŠIJO ŽIVLJENJE – TUDI VAŠE.

Bolezni srca in ožilja ostajajo vodilni vzrok prezgodnje smrti po svetu.

Vsaka peta oseba bo zaradi njih prehitro izgubila življenje. Vendar pa je večino teh smrti mogoče preprečiti.

Vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti na dan lahko zmanjša tveganje za srčno-žilne bolezni. Kljub temu se vsak tretji odrasli ne giblje dovolj.

Ob svetovnem dnevu srca vas vabimo, da poskrbite za svoje srce. Vsak srčni utrip šteje.

Z majhnimi, a doslednimi koraki do zdravih navad lahko prispevamo k daljšemu, kakovostnejšemu življenju.

1 Uporabite stopnice namesto dvigala
Tudi majhne, a redne zdrave spremembe lahko sčasoma pomembno prispevajo k boljšemu zdravju.

2 Vadite zavestno dihanje
Že nekaj minut zavestnega dihanja lahko pomaga zmanjšati stres.

3 Poskrbite za svoje telo
Izberite uravnotežene obroke, bogate s sadjem in zelenjavo.

4 Redno obiskujte zdravnika
Preventivni zdravstveni pregledi lahko pomagajo pravočasno odkriti morebitne težave.

5 Zmerna, redna telesna dejavnost
25. obletnico svetovnega dneva srca praznujte z gibanjem – pričnite čim prej, z vsaj 25 minutami zmerne telesne dejavnosti na dan.



UKREPAJTE DANES – LAHKO SI REŠITE ŽIVLJENJE

Mnogi ne vedo za svoje dejavnike tveganja, ki lahko prispevajo k razvoju srčno-žilne bolezni in so pogosto odkriti prepozno. To so: zvišan krvni tlak, zvišan holesterol in sladkor v krvi, čezmerna telesna teža, neustrezna prehrana, kajenje, telesna neaktivnost, stres, spol in starost.

Preventivni pregledi – kot so merjenje krvnega tlaka, holesterola in krvnega sladkorja – so preprosti, a ključni za pravočasno ukrepanje.

PRISLUHnite SVOJEMU TELESU:

Ne prezrite opozorilnih znakov, kot so zasoplost, bolečine v prsih, utrujenost ali omotica.

SPOZNAJTE SVOJE ŠTEVILKE.

Redno preverjajte svoj krvni tlak, holesterol, trigliceride in glukozo v krvi ter telesno težo.

VZPOSTAVITE RUTINO.

Načrtujte letne zdravstvene preglede za ohranjanje zdravja vašega srca.

SPODBUDITE DRUGE.

Opozorite družino, prijatelje in sodelavce na pomen zgodnjega odkrivanja dejavnikov tveganja za nastanek srčno-žilne bolezni.

