

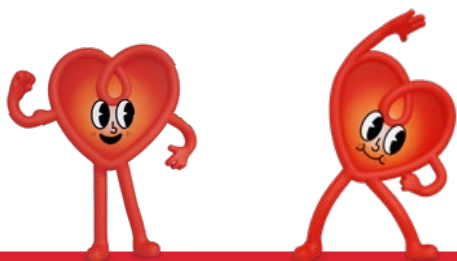
BOLEZNI SRCA IN OŽILJA SO NAJPOGOSTEJŠI VZROK SMRTI

Bolezni srca in ožilja prizadenejo milijone ljudi

Letošnja kampanja ob svetovnem dnevu srca opozarja, da se bolezni srca in ožilja pogosto razvijajo neopazno, brez jasnih težav, zato mnogi ljudje znakov ne prepoznajo pravočasno.

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije že 35 let ozavešča o srčno-žilnih boleznih, tudi o simptomih, ki predolgo ostanejo neopaženi. Prav zato so pomembni redni preventivni zdravstveni pregledi, pozornost do svojega telesa in počutja. Ne čakajmo, da nas bolezen ustavi – preprečimo jo tako, da se podučimo o opozorilnih znakih in delujemo preventivno.

VSAK ♥ UTRIP ŠTEJE



Želite izvedeti več o tem, kako zaščititi svoje srce?

Spoznajte dejavnike tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni, okrepite se z znanjem in informacijami - pridružite se Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije, aktivnostim za zdravo življenje, za preprečevanje srčno-žilnih bolezni in obiščite Posvetovalnico Za srce: www.zasrce.si.



Vsak utrip šteje – tvoje srce, tvoja skrb!

Srce bije zate, zato mu pomagaj! Z dovolj gibanja, zdravim načinom prehranjevanja, sproščanjem, nekajenjem, rednimi zdravstvenimi pregledi lahko poskrbiš, da bo tvoj utrip močan in neustavljiv. Naj srce bije še dolgo – prični s skrbjo zanj že danes.

Programi in delovanje sofinancira FIHO. Stališča organizacije ne izražajo stališč FIHO.



ODKLOP – Program za zdravo uporabo zaslonov in Program NEPOPUSTLJIVI, v letih 2026–2028 sofinancira Ministrstvo za zdravje na podlagi javnega razpisa.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

PREPOZNAJ, UKREPAJ, PODALJŠAJ ŽIVLJENJE

Visok krvni tlak pogosto nima simptomov, dokler ne pride do srčnega infarkta.

Spremljajte svoje vrednosti. Preprosta meritev vam lahko reši življenje.

Srčno-žilne bolezni je mogoče preprečiti z zdravim načinom življenja, zgodnjim prepoznavanjem, odkritjem in zdravljenjem.

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. Društvo deluje po vsej Sloveniji - 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: društvo.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/DruštvoZaSrce

www.zasrce.si

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

ZA SRCE

DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE

v sodelovanju s podporniki:



ZA SRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



SVETOVNI
DAN SRCA

29. SEPTEMBER 2026

VSAK ♥
UTRIP ŠTEJE



ZAŠČITIMO SVOJE SRCE.

1 od 5 prezgodnjih smrti je posledica bolezni srca in ožilja.

Za zdravo srce lahko veliko naredimo sami. Večino bolezni srca je mogoče preprečiti.

Redno gibanje, uravnotežena prehrana, primerna telesna teža, opustitev kajenja, kakovosten spanec in obvladovanje stresa pomagajo ohranjati zdravo srce. Pomembno je tudi, da redno spremljamo krvni tlak, holesterol in sladkor v krvi.

Ne čakajmo na velike spremembe. Vsak sprehod, vsaka zdrava izbira pri obroku in vsak preventivni pregled štejejo. Majhni koraki lahko pomembno prispevajo k zdravju našega srca.

Ob svetovnem dnevu srca vas vabimo, da poskrbite za svoje srce.

- 01 Uporabimo stopnice namesto dvigala**
Tudi majhne, redne zdrave navade lahko sčasoma pomembno prispevajo k boljšemu zdravju.
- 02 Izbirajmo zdravo prehrano**
Privoščimo si raznolike, uravnotežene obroke in vsak dan uživajmo veliko zelenjave in sadja.
- 03 Poskrbimo za preventivo**
Redno spremljajmo svoje zdravje in opravimo priporočene preventivne zdravstvene preglede. Tako lahko pravočasno odkrijemo morebitne težave.
- 04 Med delom se razgibajmo**
Vzemimo si nekaj minut za odmor, sprehod ali raztezanje. Kratek premor pomaga sprostiti in razgibati telo.
- 05 Redna telesna dejavnost**
Izberimo gibanje, v katerem uživamo – sprehod, tek, kolesarjenje ali telovadbo s prijatelji in družino. Svoje korake lahko spremljamo tudi s telefonom in si tako postavimo majhen dnevni cilj.



UKREPAJMO DANES – LAHKO SI REŠITE ŽIVLJENJE

Mnogi ne vedo za svoje dejavnike tveganja, ki prispevajo k razvoju srčno-žilne bolezni. To so: zvišan krvni tlak, zvišan holesterol in sladkor v krvi, čezmerna telesna teža, nezdrava prehrana, telesna nedejavnost, nezadostno kakovostno spanje, stres, kajenje, tvegano uživanje alkohola.

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

Prisluhnimo svojemu telesu:

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

Spoznajmo svoje številke.

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

Načrtujte redne zdravstvene preglede za ohranjanje zdravja vašega srca.

Spodbudite druge.

Skrb za zdravo srce že od mladosti je ena najlepših popotnic, ki jih lahko starši podarijo svoji družini. Navade, ki jih otroci pridobijo doma, pogosto obdržijo celo življenje. K zdravim navadam spodbudite tudi prijatelje, znance, sodelavce.

Evropske pobude in Evropski načrt za srčno-žilno zdravje

Načrt Evropske unije za srčno-žilno zdravje »Varna srca«, poziva vse države k sprejetju **Nacionalnega programa za obvladovanje bolezni srca in ožilja**. Ta program je s strani stroke v Sloveniji že pripravljen.



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. Pridružite se Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije in se okrepite z znanjem, informacijami, udeležite se njegovih aktivnosti in obiščite Posvetovalnico Za srce.

VSATA TRETJA SMRT JE POSLEDICA BOLEZNI SRCA IN OŽILJA

Številni opozorilni znaki so lahko manj opazni ali jih sploh ne prepoznamo. Ko se jih zavemo, je bolezen lahko že napredovala.

Zato ukrepajmo pravočasno, lahko si rešimo življenje.

OPOZORILNI ZNAKI. REŠITVE. SISTEM.

Prepoznavajmo opozorilne znake. Zaščitimo svoje srce. Zahtevajmo učinkovit zdravstveni sistem.

