

Bolezni srca in ožilja so vzrok za 29% vseh smrti v svetu in so največji morilec človeštva.



V svetu vsako leto ugasne 17,1 milijona življenj zaradi bolezni srca in ožilja, od tega kar 14 milijonov v srednje in manj razvitih državah. **Večino teh smrti bi lahko preprečili z zdravim načinom prehrane, redno telesno dejavnostjo in nekajenjem.**

Svetovni voditelji so spoznali pomen preventive in obvladovanja bolezni srca in ožilja ter drugih kroničnih nenalezljivih bolezni kot so rak, kronične pljučne bolezni in sladkorna bolezen, zato so septembra 2011 to temo prvič uvrstili na zasedanje Generalne skupščine Organizacije združenih narodov.

Vendar bolezni srca in ožilja politiki sami ne morejo premagati. Vsak posameznik lahko zmanjša breme teh bolezni tako, da spozna dejavnike tveganja in da s svojim ravnanjem zmanjšuje nevarnosti za sebe in za svojo družino.

Gospodinjstvo kot središče družinskih aktivnosti je najbolj primerno mesto, kjer skrbimo za naša zdrava srca. Zato se je Svetovna federacija za srce s svojimi članicami ob letošnjem Svetovnem dnevu srca osredotočila na dom. S spremembo vsaj nekaterih družinskih razvad bi lahko ljudje po vsem svetu živeli daljše in boljše življenje. Preventiva in obvladovanje bolezni srca in možganske kapi je prava pot k temu.

DEJAVNIKI TVEGANJA ZA NASTANEK BOLEZNI SRCA IN OŽILJA SO:

- visok krvni tlak
- visoka raven holesterola v krvi
- kajenje
- neredna, nezadostna telesna dejavnost
- sladkorna bolezen
- prekomerna telesna teža in debelost

Svetovni dan srca

Svetovni dan srca je 29. september 2011

Pridružite se aktivnostim Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in njegovih podružnic, pripravljenih ob Svetovnem dnevu srca po vsej Sloveniji: pohodi, razstave, predavanja, meritve dejavnikov tveganja in še marsikaj (informacije o njih so na spletni strani www.zasrce.si).

Poglejte tudi kaj delajo drugje po svetu (www.worldheartday.org) ali pa spremljajte aktivnosti na omrežju Facebook (facebook.com/worldheartday) ali Twitterju (twitter.com/worldheartfed).



**WORLD HEART
FEDERATION®**

UNITING GLOBAL EFFORTS
TO FIGHT HEART DISEASE
AND STROKE

O Svetovnem dnevu srca

Svetovna zveza za srce (WHF, World Heart Federation) si s preprečevanjem srčno-žilnih bolezni in možganske kapi prizadeva pomagati ljudem po vsem svetu, da bi dosegli daljše in lepše življenje. Ima več kot 200 članic, ki združujejo strokovne moči združenj kardiologov in organizacij za srce iz več kot 100 držav. Med njimi je tudi Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je bilo ustanovljeno z namenom, da osvešča prebivalce o nevarnostih bolezni srca in ožilja s ciljem zmanjšati pojav teh bolezni in smrtnosti zaradi njih. Letos praznuje že 20. obletnico delovanja.

Postanite tudi vi član – skupaj se učimo in rešujemo življenja!

Dodatne informacije: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana, T.: 01/234 75 50, F.: 01/234 75 54, E.: drustvo.zasrce@siol.net, W.: www.zasrce.si

Nacionalni program Društva za srce, za spodbujanje zdravega življenjskega sloga in zmanjševanja dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 22/2011, z dne 25.3.2011).

Pokrovitelji:

Designed by SAENTYS



En svet, en dom, eno srce.

29. september 2011



Živeti zdravo življenje.



član skupine Sandoz



ZASRCE
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA SLOVENIJE



**WORLD HEART
FEDERATION®**
UNITING GLOBAL EFFORTS
TO FIGHT HEART DISEASE
AND STROKE

Svetovna organizacija za srce in njene članice vas ob letošnjem svetovnem dnevu srca pozivamo, da prevzamete odgovornost za zdrava srca svoje družine. Postanite skrbnik in vodja boja za zdrava srca vaše družine.

Ponujamo vam štiri ukrepe, ki jih lahko uresničite v svoji družini:

1. DOMA NE KADIMO

- prenehajte kaditi in s tem poskrbite za svoje zdravje, in zdravje svojih otrok.

2. DOMA IMEJMO ZDRAVO HRANO VEDNO PRI ROKI

- začnite dan s sadjem.
- kosilo pripravljajte doma, lažje boste delali ali se učili.
- uživajte čim več različnega presnega sadja in zelenjave.

Tobak povzroča petino bolezní srca in ožilja. Tveganje za nastanek bolezní srca in ožilja se prepolovi že v enem letu po prenehanju kajenja. Petnajst let po prenehanju kajenja je tveganje enako kot pri tistemu, ki ni nikoli kadil.

Zdrava prehrana, z manj nasičenimi maščobami in soli, z obilo sadja in zelenjave, pomaga preprečevati bolezní srca in ožilja.



Že 30 minut telesne dejavnosti (gibanja) dnevno lahko pomaga preprečiti srčni infarkt in možgansko kap.

3. GIBAJMO SE

- pred televizorji naj vsak družinski član prebije čim manj časa (manj kot 2 uri dnevno),
- z družinskimi člani se odpravite v naravo (npr.: izlet s kolesi, sprehod ali vsaj enostavna igra na vrtu),
- kadar je le mogoče pustite avto doma, pojdite peš ali s kolesom.

4. SPOZNAJMO SVOJE ŠTEVILKE

- obiščite svojega zdravnika, posvetovalnice Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije, ali kakšno drugo organizacijo kjer vam lahko izmerijo krvni tlak, holesterol in sladkor v krvi, indeks telesne mase, obseg pasu in opravite posnetek svojega srčnega ritma.
- ko boste poznali svoje tveganje za srčno žilne bolezni, naredite načrt za izboljšanje zdravja svojega srca. Obesite ga doma na vidno mesto kot opomnik in spodbudo za vaše najbližje.

Z družinskimi aktivnostmi, lahko vi in člani vaše družine zmanjšate tveganja za bolezni srca in ožilja. Vseh težav z zdravjem srca in ožilja žal ni mogoče preprečiti. Zato je pomembno vedeti kako ukrepati, če pride do srčnega infarkta ali ishemične možganske kapi pri vas doma.

Preko 70% nujnih primerov zaradi težav s srcem ali dihanjem, ki se zgodijo doma, poteka v prisotnosti vsaj enega družinskega člana, ki bi lahko pomagal prizadetemu, če bi vedel kako.

Spoznajte znake in simptome srčnega infarkta in možganske kapi. Če menite, da je kdo od družinskih članov doživel srčni infarkt ali možgansko kap, takoj pokličite zdravniško pomoč.

Znaki srčnega infarkta so:

- nelagodje, napetost, težek občutek in bolečina v prsih, roki, ali pod prsnico,
- neprijetnost ali bolečina, ki se širi v hrbet, čeljust, vrat ali v trebuh in roko,
- izjemno slabo počutje, tesnoba in težko dihanje, z ali brez bolečin v prsnem košu.

Drugi znaki so še: nerazložljiva slabost ali utrujenost, strah ali neobičajna nervoza, nenadno mrzlo potenje, slabost in bruhanje, napetost v trebuhu kot pri prebavnih motnjah, vrtoglavica, nepravilno in hitro bitje srca.

NAJPOGOSTEJŠI ZNAKI MOŽGANSKE KAPI SO:

- delna ali popolna ohromelost polovice telesa (včasih odpoved samo roke ali noge);
- povešenost polovice obraza;
- nenadna zmedenost, težko izgovarjanje besed ali razumevanje;
- nenaden slab vid na eno ali obe očesi;
- nenadne težave pri hoji, vrtoglavica, izguba ravnotežja ali koordinacije;
- nenaden oster glavobol brez znanega vzroka.

Če občutite kateregakoli od teh znakov, ki lahko tudi hitro mine in se ponovi, TAKOJ pokličite reševalce ali zdravniško službo (telefonska številka 112). Če se na klic ne odzovejo, takoj poiščite drugo zdravniško pomoč.



Naučite se rešiti življenje svojih najdražjih. Udeležite se tečajev temeljnih postopkov oživljanja odraslih in tečajev temeljnih postopkov oživljanja otrok in dojenčkov, ki jih organizira Društvo za zdravje srca in ožilja ali se o tečajih pozanimajte pri svojem zdravniku.