



**OPĆINA MEDULIN**  
Istarska županija



**OPĆINA VRHOVINE**  
Ličko-senjska županija

# Prevencijom do zdravog srca



## ČUVAJMO

# SRCE



Edukativni seminar "Prevencijom do zdravog srca" održava se u sklopu projekta "Čuvajmo srce" kojim potičemo stjecanje zdravih životnih navika, prevenciju pojave bolesti srca te stvaranje potencijala za dug, zdrav i kvalitetan život.



Europska unija  
"Zajedno do fondova EU"



**EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI**

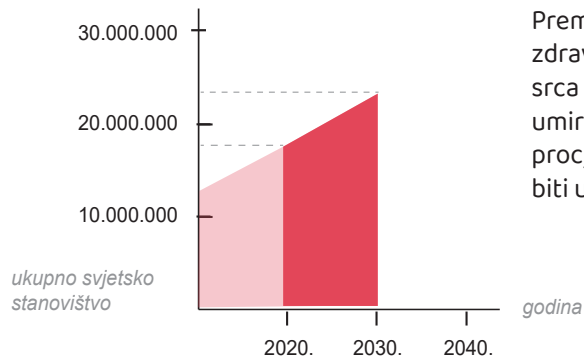


**UČINKOVITI  
LJUDSKI  
POTENCIJALI**

Projekt je financirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

# Prevenција kao najbolja intervencija

Bolesti srca i krvnih žila, kao vodeći uzrok umiranja i bolničkoga liječenja u Republici Hrvatskoj, prioritetni su zdravstveni problem. Da je riječ o najvažnijem i najsnažnijem mišiću u našem tijelu ne trebamo niti govoriti jer, kao što svi znamo, **srce je to koje nas drži na životu i omogućuje rad svih ostalih organa i dijelova našeg tijela.**



Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, od bolesti srca i krvnih žila u svijetu godišnje umire oko **17.9 milijuna ljudi**, a procjenjuje se da će do 2030. godine biti uzrokom **23 milijuna smrti.**

Najčešća kardiovaskularna bolest je **koronarna bolest srca**, odnosno suženje ili začepljenje arterija koje opskrbljuju srčani mišić koje se javlja kao posljedica **ateroskleroze.**

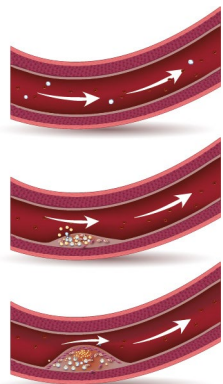
Najteža komplikacija koronarne bolesti srca svakako je **srčani udar.**

Također, **povišeni krvni tlak** bolest je kardiovaskularnog sustava, ali i čimbenik rizika koji, između ostalog, dovodi do razvoja koronarne bolesti srca te srčanog i moždanog udara.

**Povišenim krvnim tlakom podrazumijevamo kada je u stanju mirovanja sistolički tlak 140 mmHg, dijastolički 90 mmHg ili viši.**

Stoga, promicanje zdravoga procesa je koji ljudima omogući unaprijede svoje zdravlje i o kontrolu vlastitoga zdravlja.

prikaz arterije i protoka krvi u zdravom i bolesnom stanju



Najčešći rizični čimbenici za kardiovaskularne bolesti su pušenje, neuravnotežena i nezdrava prehrana, nedovoljna tjelesna aktivnost i prekomjerna konzumacija alkohola. **NA SVAKI OD OVIH ČIMBENIKA MOŽEMO SAMI DJELOVATI!** Tako se gotovo **80% preuranjenih smrti od kardiovaskularnih bolesti može spriječiti samo kontrolom rizičnih čimbenika.**

Isto tako potrebno je redovito kontrolirati krvni tlak, šećer i masnoće u krvi, a prema potrebi liječiti. Jedinu načinu prevencije je izbjegavati i liječiti rizične čimbenike, a za osobe koje ih nemaju **zdravo se hraniti, održavati tjelesnu težinu u granicama normale, biti tjelesno aktivni i izbjegavati kronični stres.**

Zajedničkim snagama možemo smanjiti broj preuranjenih smrti od kardiovaskularnih bolesti te pomoći ljudima da žive dulje, bolje i sa zdravim srcem. Ključ prevencije je u zdravom načinu života, to podrazumijeva konzumiranje nezaslađene i manje začinjene hrane, pripremu zdravih obroka kod kuće, izbjegavati konzumiranje alkohola, ili ga konzumirati u ograničenim količinama, povećanje tjelesne aktivnosti na dnevnoj razini, poticanje sebe i svojih bližnjih na tjelesnu aktivnost, traženje pomoći oko prestanka pušenja i pružanje podrške onima koji nastoje prestati.



# Zajedno do zdravog srca

Srce ne smijemo uzimati zdravo za gotovo.

**Vlastitim djelovanjem i promjenama životnog stila možemo napraviti velike stvari za svoje srce.** Korak po korak, uvođenjem zdravih životnih navika, za vlastito srce postajemo superheroji!

**KRENIMO S PROMJENAMA VEĆ DANAS!**



Sedam naputaka za zdrav, kvalitetan i dug život:

- 1.** redovito spavajte 7-8 sati
- 2.** redovito doručkujte
- 3.** bavite se tjelesnom aktivnošću (najmanje 30 minuta na dan)
- 4.** jedite razborito
- 5.** održavajte poželjnu tjelesnu težinu
- 6.** nikada ne pušite cigarete
- 7.** alkohol uzimajte umjereno ili ga posve izbjegavajte



Izvor: Specijalna bolnica MEDICO  
[www.medico.hr](http://www.medico.hr)



[www.cuvajmosrce.com](http://www.cuvajmosrce.com)

Ministarstvo regionalnoga razvoja i fondova Europske Unije:  
[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)

Općina Medulin  
Centar 223, 52203 Medulin, HRVATSKA  
[www.medulin.hr](http://www.medulin.hr)  
+385 (0)52 385 650  
[opcina@medulin.hr](mailto:opcina@medulin.hr)