

ŠTA SU KARDIOVASKULARNE BOLESTI?

- * To su bolesti srca i krvnih žila
- Drugi vodeći uzrok smrti radnoaktivnog stanovništva
- Svake godine od ove bolesti umre oko 17,3 miliona ljudi
- * U ove bolesti spadaju:
 - Ishemijska bolest srca (angina pectoris, akutni koronarni sindrom, iznenadna srčana smrt, srčana slabost)
 - Akutni moždani udar

KOJI SU RIZIKO FAKTORI:

PROMJENLJIVI:

- * pušenje
- zloupotreba alkohola
- fizička neaktivnost,
- prekomjerna tjelesna težina
- Nezdrava ishrana

NEPROMJENLJIVI:

- dob
- Spol,
- pozitivna porodična anamneza za bolesti srca

29. Septembar SVJETSKI DAN SRCA



JAVNA ZDRAVSTVENA USTANOVA
DOM ZDRAVLJA
KALESIJA

TELEFON
+38735 368-230

FAX
+387 368-214

VAŠ TIM PORODIČNE MEDICINE

JAVNA ZDRAVSTVENA
USTANOVA
DOM ZDRAVLJA
KALESIJA
ADRESA:UL.SENADA POŽEGIĆA BR.6

INFORMACIJE I SAVJETI ZA PACIJENTE



PREVENCIJA KARDIOVASKULARNIH BOLESTI

Nepravilna ishrana i fizička neaktivnost spadaju u vodeće faktore rizika za zdravlje. Procjenjuje se da je trećina srčanih oboljenja u evropi povezana s nepravilnom ishranom.



Nepravilna ishrana i nedovljna fizička aktivnost pogoduju nastanku:

- * Bolesti srca i krvnih sudova
- * Moždanog udara
- * Visokog krvnog pritiska
- * Šećerne bolesti
- * Nekih vrsta raka
- * Osteoporoze
- * Bolesti zglobova i mišića

ŠTA TREBA UČINITI DA BI SE SPRIJEČILE KVB

- Prestati pušiti
- Smanjiti tjelesnu težinu
- Smanjiti unos masnoće i soli
- Povećati fizičku aktivnost
- Smanjiti stres
- Redovno kontrolisati krvni pritisak
- Redovno kontrolisati šećer u krvi
- Redovno kontrolisati masnoće u krvi

Raditi sistematske preglede bar jednom u 5 godina za osobe bez rizika a svake dvije godine za osobe sa rizikom.

CILJNE VRIJEDNOSTI KRVNOG PRITISKA SU MANJE OD 140/90 mmHG

CILJNE VRIJEDNOSTI MASNOĆE U KRVI SU ZA:

HOLESTEROL (LDL MANJI OD 3mmol/L, HDL veći od 1,2) i trigliceridi manji od 1,7mmol/l

CILJNE VRIJEDNOSTI ŠEĆERA ISPOD 6MMOL/L

CILJNE VRIJEDNOSTI Hba1C ispod 7%

ZA ZDRAVO SRCE

NAVIKE

PROMJENI !



Jedan svijet !

Jedan dom !

Jedno srce !

