



ДА ЛИ СТЕ ЗНАЛИ?

Висок притисак је један од главних фактора ризика за КВБ. Назива се 'тихи убица' зато што често нема никакве знаке или симптоме и велики број људи и не зна да га има.

ДА ЛИ СТЕ ЗНАЛИ?

Холестерол је повезан са смрћу 4 милиона људи годишње, зато измерите масноће у крви, израчунајте ваш индекс телесне масе.

ДА ЛИ СТЕ ЗНАЛИ?

Кардиоваскуларне болести су најчешћи узрок смрти код људи са **дијабетесом**, а уколико остане препознат и нелечен на време, повећава ризик за настанак обољења срца и можданог удара.

ДА ЛИ СТЕ ЗНАЛИ?

Између 10-20% пацијената са акутним инфарктом срца су особе млађе од 50 година, а **пушење** је најчешћи фактор ризика и значајно повећава морталитет.

ДА ЛИ СТЕ ЗНАЛИ?

Бројне епидемиолошке студије су показале да су **већи степен физичке активности** и већи кардиореспираторни капацитет повезани са ређом појавом кардиоваскуларних болести и мањим морталитетом. Притом, и мало повећање кардиореспираторног капацитета резултира значајним смањењем ризика од морталитета.

ДА ЛИ СТЕ ЗНАЛИ?

Дијета и вежбање су повезани са 50% мањим ризиком од нових важних кардиоваскуларних догађаја у **наредних 6 месеци после инфаркта**.

Престанак пушења значајно смањује ризик од поновног инфаркта срца, а корист од престанка пушења види се већ током првих 6 месеци.

...ЗАТО... обећајте свом срцу:

- да ћете да припремате храну и једете здравије, а пијете умерено
- да ћете више да вежбате и да подстакнете вашу децу да буду активнија - циљ нека вам буде најмање 30 минута умерене физичке активности 5 пута недељно; плес, ходање, кућни послови-све се рачуна. Идите пешке уместо лифтом, ходајте или возите бицикл уместо кола.
- да ћете рећи НЕ цигаретама и да ћете помоћи вашим вољеним да престану да пуше - престанак пушења је најбоља ствар којом побољшавате здравље вашег срца.

О СВЕТСКОЈ ФЕДЕРАЦИЈИ СРЦА

Светска федерација срца је посвећена глобалном вођењу битке против кардиоваскуларних болести, укључујући болести срца и шлог. Та организација и њени чланови - преко 200 организација, научних друштава, фондација и асоцијација пацијената у преко 100 земаља, верују да је здравље срца фундаментално право човека и са тим циљем организују акције које треба да подигну свест о важности превенције, лечења и контроле кардиоваскуларних болести. Удружење кардиолога Србије је дугогодишњи активан члан Светске федерације за срце, која учествује у промоцији и организацији свих манифестација од значаја за подстицање здравијег начина живота становништва.