

## ИМАТЕ ЛИ ПОВЕЋАН РИЗИК ЗА БОЛЕСТИ СРЦА?

Свако може оболети од неке болести срца. Чак ни деца нису поштеђена. На неке факторе ризика, попут старости и наслеђа не можемо утицати. Међутим, већина криваца за болести срца је У ВАШИМ РУКАМА И САМО ВИ ИХ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИСАТИ.

**80% болести срца и крвних судова  
МОЖЕ СЕ СПРЕЧИТИ!**

Главни кривци су:

Пушење, нездрава исхрана  
Физичка неактивност, гојазност



Друга обољења могу бити  
узрок болести срца:

Висок крвни притисак  
Висок холестерол у крви  
Шећерна болест

Ако имате бар 1 од наведених фактора  
ризика, Ваш ризик за болести срца је  
повећан!

ФАКТОРИ РИЗИКА	ВИСОК РИЗИК	ОПРЕЗ	НИЗАК РИЗИК
ПУШЕЊЕ	Пушач	Оставио пре < 15 година	Непушач
ВЕЖБАЊЕ	Вежбање из фотеље	Понекад вежбам	Редовно вежбам
ВОЋЕ И ПОВРЋЕ	< 200 г дневно	200 - 400 г дневно	> 400 г дневно
УХРАЊЕНОСТ BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Мушкарац >30 Жена > 30	Мушкарац 25 - 30 Жена 25 - 30	Мушкарац < 25 Жена < 21
ОБИМ СТРУКА (cm)	Мушкарац >102 Жена > 88	Мушкарац 94 - 102 Жена 80 - 88	Мушкарац < 94 Жена < 80
ШЕЋЕРНА БОЛЕСТ	Да	На граници	Не
КРВНИ ПРИТИСАК	> 140 / 90	120 - 139 / 80 - 89	< 120/80


## КАКО ИЗГЛЕДА БОЛЕСТ СРЦА

Знаци и симптоми су различити у зависности од врсте срчаног обољења. Код већине људи болест срца се открије након јављања nelaгодности у грудима или прекасно, тек након срчаног удара.



Ако посумњате да Ви или неко кога  
познајете доживљава срчани удар  
позовите одмах 194!

## СВЕТСКИ ДАН СРЦА

ДА ЛИ СТЕ У  
РИЗИКУ  
ОД  ?

ЗАШТИТИ 

## ЖЕНЕ, ДЕЦА И БОЛЕСТИ СРЦА: РЕАГУЈТЕ ОДМАХ ДА ЗАШТИТИТЕ СРЦА ОНИХ КОЈЕ ВОЛИТЕ

Кардиоваскуларне болести (КВБ) укључујући шлог и болести срца скраћују живот. Насупрот увреженом веровању, КВБ погађају жене колико и мушкарце, а ни деца нису поштеђена. Већина смрти узрокованих КВБ се може спречити. Појединци, породице и друштвена заједница морају деловати заједно како би се избегле физичке, емоционалне и финансијске последице које КВБ остављају. Морамо реаговати одмах како бисмо обезбедили будућност за свакије здраво срце: подстакнимо здраву исхрану и физичку активност и забранимо пушење.

**Погрешно се верује да од кардиоваскуларних болести оболевају углавном мушкарци и старије особе. Оне погађају свакога, без обзира на узраст, пол и расу укључујући и жене и децу.**

КВБ се могу развити још пре рођења

**1,000,000**

беба се роди сваке године са срчаном маном

Свака трећа жена умире због болести срца

Деца која оболе од КВБ пате двоструко гледајући своје родитеље како болују од КВБ.

## Заједно можемо спречити болест срца и шлог

Већина болести срца и шлог се могу спречити здравим навикама: здравом исхраном, физичком активношћу и престанком пушења.

**Физичка активност није само вежбање или спорт. Рачунају се и:**

Играње на отвореном са својим дететом



Обављање кућних послова

Пењање степеницама уместо лифтом



Изађите станицу раније

Одлазак



у школу бициклом...

... или на посао пешке

**Једите здраво!**



Исхрана богата засићеним и транс мастима, шећером и сољу повећава ризик за болести срца и шлог.



Разноврсна, уравнотежена исхрана, богата воћем и поврћем смањује ризик за КВБ.



1 од 10 деце школског узраста је прекомерно ухрањено, што представља повећан ризик за КВБ.

**Не морате се у потпуности одрећи омиљене “нездраве” хране**



Смањујте порције нездраве, повећавајући удео здраве хране.

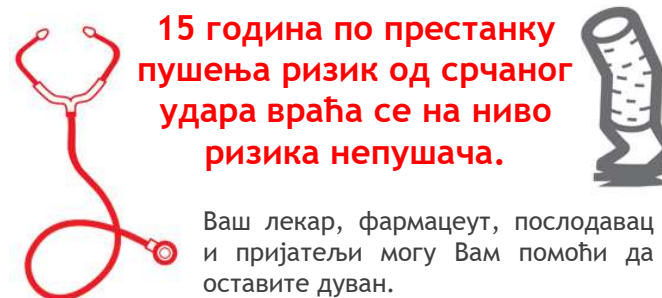
Покушајте да замените једну порцију свог омиљеног слаткиша слатком воћком.



**Реците “НЕ” дувану!**

**600,000**

непушача укључујући и децу умире сваке године због последица изложености дуванском диму. Свако друго дете редовно удише ваздух загађен дуванским димом. Пушење је кривац за 10% КВБ.



**15 година по престанку пушења ризик од срчаног удара враћа се на ниво ризика непушача.**

Ваш лекар, фармацеут, послодавац и пријатељи могу Вам помоћи да оставите дуван.

**На Светски дан срца, предузмите акцију како би Ваш и живот Ваше породице био бољи, дужи и здравији.**