

KARDIOVASKULARNA BOLEST JE NAJVEĆA UBICA U SVIJETU

Ima mnogo uzroka: od pušenja, dijabetesa, visokog krvnog tlaka i gojaznosti, do zagađenja zraka i rjeđih stanja poput Chagasove bolesti i srčane amiloidoze.

Za 520 miliona ljudi koji žive sa KVB, COVID-19 je bio srceparajući. Imali su veći rizik od razvoja teških oblika virusne infekcije.

Mnogi su se plašili da prisustvuju rutinskim i hitnim pregledima, pa su se izolovali od prijatelja i porodice.

Ove godine za Svjetski dan srca:

KORISTI

KORISTITE DA SE POVEŽETE SA SVOJIMA

Pazi na svoje srce zdravom ishranom, recite ne duhanu i vježbajte. Digitalni alati, poput aplikacija za telefon i nosive opreme, mogu vam pomoći da postanete motivirani i da ostanete dosljedni.

UPOTREBITE ZA POVEZIVANJE SVIH

Polovina svijeta nema internetsku vezu. Stoga ne mogu pristupiti digitalnim alatima za sprječavanje, dijagnosticiranje i liječenje KVB. Nepovezana srca su ranjiva. Povezana srca su osnažena.

KORISTITE ZA POVEZIVANJE LJUDI S OŠTEĆENIM SRCEM

Digitalnim mrežama imate moć povezivanja pacijenata s porodicama, prijateljima, drugim pacijentima, liječnicima i njegovateljima. Niko se ne bi trebao osjećati sam, bilo pandemija ili ne, pa iskoristimo tehnologiju za prevladavanje izolacije i praznina u liječenju.

O Udruženju kardiologa Bosne i Hercegovine

Udruženje kardiologa Bosne i Hercegovine je formirano 1995. god. Kardiološka sekcija Bosne i Hercegovine Udruženja kardiologa Jugoslavije postoji od 1961. god. Udruženje kardiologa Bosne i Hercegovine ima preko 200 članova i 15 radnih grupa. Ono je član Evropskog udruženja kardiologa i Svjetske federacije za srce. Svjetski dan srca u Bosni i Hercegovini se obilježava od njegovog uspostavljanja od strane Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) 1997. god. i kampanja 2000. god.

Udruženje kardiologa HNK/Ž je formirano kao organizaciona jedinica UKBiH 2006. god. u okviru priprema IV Kongresa kardiologa i angiologa Bosne i Hercegovine koji se uspješno održao u Mostaru 17.-19. maja 2007. god. U Mostaru se od 2001. god. organizuju preventivne akcije povodom Svjetskog dana srca koje iz godine u godinu postaju masovnije, uspješnije i dobijaju punu podršku građana i institucija u gradu uz medijsko pokroviteljstvo Radio-televizije Mostar. U Mostaru je od 26.-28. maja 2016. uspješno organizovan 7. međunarodni kongres kardiologa i angiologa Bosne i Hercegovine i 3. kongres kardiološkog sestrinstva. U toku pandemije corona virusa organizuju se on-line naučni simpozijumi povodom 7. aprila, Svjetski dan zdravlja i 29. septembra, Svjetski dan srca.

Posjetite www.ukbih.ukhnhk.org na kojoj možete da dobijete sve informacije o Udruženju kardiologa Bosne i Hercegovine.

O SVJETSKOJ FEDERACIJA ZA SRCE

Svjetska federacija za srce (WHF) krovna je organizacija koja predstavlja globalnu kardiovaskularnu zajednicu, ujedinjujući pacijente, medicinske i naučne grupe. WHF utječe na politike i razmjenjuje znanje za promociju kardiovaskularnog zdravlja za sve. WHF povezuje kardiovaskularnu zajednicu, prevodi nauku u praksu i promovira razmjenu informacija i znanja za postizanje zdravlja srca za sve. Naše zagovaranje i okupljanje pomažu nam da osnažimo svoje članove u prevenciji i kontroli kardiovaskularnih bolesti.

KORISTITE ZA POVEZIVANJE 29. SEPTEMBRA

Dok se svijet i dalje bavi s borbom protiv COVID-19, nikada nismo bili svjesniji važnosti vlastitog i zdravlja naših najbližih.

I tako je ove godine, Svjetski dan srca je važniji nego ikad. Šansa za sve nas: da se povežemo sa svojim srcima i pobrignemo se da ih hranimo i negujemo najbolje što možemo; i iskoristiti moć digitalnog za povezivanje svakog srca, svugdje.

Posjetite worldheartday.org kako biste saznali kako se možete povezati - dodaćemo mnogo resursa, savjeta i informacija u periodu do 29. septembra.

Pratite nas na

 Facebook  Twitter  Instagram  LinkedIn
WORLDHEART.ORG

Podrška:

- Internacionalna akademija nauka i umjetnosti u Bosni i Hercegovini (IANUBiH)
- Bayer, d.o.o. Sarajevo
- Bosnalijek, d.o.o. Sarajevo
- Crveni krst/križ Mostar
- Federalno ministarstvo obrazovanja i nauke BiH
- Federalno ministarstvo zdravstva BiH
- Federalni zavod za javno zdravstvo BiH
- Franjevačka crkva i Franjevački samostan Mostar
- Gorska služba spašavanja-stanica Mostar
- Gradska uprava Mostar
- IC štamparija Mostar
- Islamska zajednica Mostar
- Jevrejska zajednica Mostar
- Karadž-begova medresa Mostar
- Sveučilišna Klinička bolnica Mostar
- Ministarstvo zdravstva, rada i socijalne zaštite HNK/Ž
- Muftijstvo mostarsko
- Planinarsko-smučarsko društvo Prenj Mostar
- Policijska uprava grada Mostara
- Poliklinika MDD Merhamet Mostar
- Pravoslavna crkva Mostar
- KB „Dr Safet Mujić“ Mostar
- Savez izviđača grada Mostara (SIGMO)
- Sveučilište Mostar-Medicinski fakultet, Farmaceutski fakultet, Fakultet zdravstvenih studija
- Sportski savez grada Mostara
- Udruženje kardiologa HNK/Ž
- Univerzitet „Džemal Bijedić“ Mostar FIT, Nastavnički fakultet, Zdravstveni studij
- Zavod za javno zdravstvo HNK/Ž
- Zavod za prostorno uređenje Mostar
- Zavod zdravstvenog osiguranja HNK/Ž
- Dom zdravlja Mostar
- Dom zdravlja Stari grad Mostar
- Ljekarska/liječnička komora HNK
- Komora medicinskih sestara i tehničara HNK
- Informativni mediji



WORLD HEART DAY 29 SEP



KORISTITE  DA KUĆA ZDRAVO 

#UseHeart #WorldHeartDay



KORISTITE ♥ DA DOBRO JEDETE & PIJETE ZDRAVO

- ♥ Smanjite slatke napitke i voćne sokove - umjesto toga odaberite vodu ili nezaslađene sokove.
- ♥ Zamijenite slatko, slatke poslastice za svježe voće kao zdravu alternativu.
- ♥ Pokušajte jesti 5 porcija voća i povrća dnevno (otprilike po šaku) - mogu biti svježe, smrznute, konzervirane ili osušene.
- ♥ Količina alkohola koju pijete neka bude u skladu sa preporučenim smjericama.
- ♥ Ograničite prerađenu hranu koja često sadrži mnogo soli, šećera i masti - manje raspakirajte i odmotajte, više ogulite i skuhaite!
- ♥ Pretražite na mreži ili preuzmite aplikaciju i dobijte mnogo savjeta i recepata koji su zdravi za srce.



KORISTITE ♥ DA BUDETE ŠTO AKTIVNIJI

- ♥ Težite najmanje 30 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta 5 puta sedmično.
- ♥ Ili barem 75 minuta raspoređenih tokom sedmice aktivnosti velikog intenziteta.
- ♥ Sviranje, hodanje, kućni poslovi, ples - svi se računaju!
- ♥ Budite aktivniji svaki dan - idite stepenicama, hodajte ili vozite bicikl umjesto vožnje.
- ♥ Ostanite fit kod kuće - čak i ako ste u karantinu, možete se pridružiti virtualnim satovima vježbi i časovima vježbi za cijelu porodicu.
- ♥ Preuzmite aplikaciju ili koristite nosivi uređaj da biste pratili svoje korake i napredak.



USE TO SAY NO TO TOBACCO

KORISTITE ♥ DA KAŽETE NE PUŠENJU

- ♥ To je jedina, a najbolja stvar koju možete učiniti da poboljšate zdravlje srca.
- ♥ U roku od 2 godine nakon prestanka pušenja, rizik od koronarne bolesti srca se značajno smanjuje.
- ♥ U roku od 15 godina rizik od KVB je ravan riziku kao kod nepušača.
- ♥ Izlaganje pasivnom pušenju također je uzrok srčanih oboljenja kod nepušača.
- ♥ Prestankom/nepušenjem poboljšat ćete svoje zdravlje i zdravlje ljudi oko sebe.
- ♥ Ako imate problema sa prestankom pušenja, potražite stručni savjet i pitajte svog poslodavca pružaju li podršku prestanku pušenja.

DA LI STE ZNALI?

Visoka glukoza u krvi (šećer u krvi) može ukazivati na dijabetes. KVB čini većinu smrtnih slučajeva kod osoba s dijabetesom, pa ako se ne dijagnosticira i ne liječi, može doći do povećanog rizika od srčanih oboljenja i moždanog udara.

DA LI STE ZNALI?

Visok krvni tlak jedan je od glavnih faktora rizika za KVB. Zovu ga "tihu ubica" jer obično nema znakove upozorenja niti simptome, a mnogi ljudi ne shvaćaju da ga imaju.

DA LI STE ZNALI?

Holesterol je povezan sa oko 4 miliona smrtnih slučajeva godišnje, pa posjetite svog zdravstvenog radnika i zamolite ga da izmjeri vaše nivoe, kao i vašu težinu i indeks tjelesne mase (BMI). Tada će vas moći savjetovati o vašem riziku od KVB kako biste mogli poduzeti mjere za poboljšanje zdravlja srca.