

Srce daje snagu čitavom telu  
Zahvaljujući njemu voliš, smeješ se i živiš  
punim plućima.

Važno je da ga čuvaš, u suprotnom rizikuješ  
da oboliš od kardiovaskularnih bolesti koje  
uključuju oboljenja srca, krvnih sudova i  
moždani udar. Kardiovaskularne bolesti su  
ubica broj jedan u svetu. Svake godine su  
odgovorne za 17.5 miliona preranih smrti, a  
procenjuje se da će do 2030 ovaj broj porasti  
na 23 miliona.

Dobra vest je da se kardiovaskularne  
bolesti mogu sprečiti samo malim  
promenama u svakodnevnim navikama,  
kao što su pravilna ishrana, više fizičke  
aktivnosti i prestanak pušenja.

Ovaj svetski dan srca posvetite sebi i svojoj  
porodici. Preduzmite korake da sačuvate svoje  
srce.

Nahrani svoje srce.  
Pokreni svoje srce.  
Voli svoje srce.  
Produži život.

Proceni rizik  
Briga o srcu počinje procenom rizika.  
Budi siguran da znaš sve o svom riziku.  
Poseti lekara i uradi osnovne analize.  
Zapamti znanje je moć.

 SVETSKI DAN SRCA  
29. septembar  
Beograd, Tašmajdanski park 10-12

flajer SDS cm/k

# Kako se ono beše pravilno kaže INFARKT ili INFRAKT?

Dođi i saznaj svoj kardiovaskularni  
rizik i nauči kako pravilno da se  
hraniš, vežbaš i smanjis rizik od  
infarkta srca i moždanog udara

## prenesi znanje



Klinika na otvorenom, Tašmajdan 10-12h



SVETSKI DAN SRCA  
29. septembar  
Beograd, Tašmajdanski park 10-12



Институт за јавно здравље Србије  
„Др Милан Јовановић Батут“

Organizatori: Udruženje kardiologa Srbije i  
Institut za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut“  
Pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravlja Republike Srbije i  
Srpske Akademije nauka i umetnosti

 SVETSKI DAN SRCA  
29. septembar  
Beograd, Tašmajdanski park 10-12

1955  
UKS  
CSS  
СОУДБИЧАСТВО СРБИЈЕ  
СОУДБИЧАСТВО СРБИЈЕ

# prenesi znanje

# čuvaj svoje srce



[www.uksrb.rs](http://www.uksrb.rs)

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)

  worldheartday  
 @worldheartfed

# nahrani sv~~o~~je srce

**Pravilna ishrana daje Vašem srcu snagu da biste mogli da živite**

- Trudite se da ne uzimate puno prerađene i konzervisane hrane jer ona često sadrži dosta šećera i masti
- Smanjite količinu zasladićenih napitaka i voćnih sokova – umesto njih izaberite vodu ili nezaslađene sokove
- Zamenite slatkiše i slatke poslastice svežim voćem koje je zdrava alternativa
- Potrudite se da jedete 5 porcija voća i povrća dnevno
- Izbegavajte upotrebu alkoholnih pića
- Pripremite kod kuće obroke za školu ili posao

## Odredite svoj nivo glukoze (šećera) u krvi

Visok nivo glukoze (šećera) u krvi može biti pokazatelj šećerne bolesti (dijabetesa). Kardiovaskularne bolesti čine 60% svih uzroka smrti kod ljudi sa dijabetesom, tako da ako se dijabetes ne otkrije ili ne leči to može povećati rizik da dobijete bolest srca ili moždani udar.



# pokreni sv~~o~~je srce

**Aktivan način života može smanjiti Vaš rizik da obolite od srčanih bolesti i pomoći Vam da se dobro osećate**

- Preporučuje se najmanje 30 minuta fizičke aktivnosti umerenog intenziteta 5 puta nedeljno
- Igra, šetnja, kućni poslovi, ples – sve se računa
- Budite aktivni svaki dan – koristite stepenice umesto lifta, šetajte ili vozite bicikl umesto vožnje kolima
- Vežbajte sa prijateljima i porodicom – bićete više motivisani, a i zabavnije je
- Pre nego što počnete da vežbate posavetujte se sa svojim lekarom

Preuzmite aplikacije za vežbanje ili koristite pedometar da biste pratili Vaš napredak

## Odredite svoj krvni pritisak

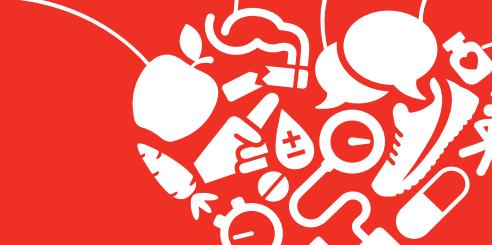
Visok krvni pritisak je najznačajniji faktor rizika za nastanak kardiovaskularnih oboljenja. Obično se naziva i „tihi ubica“ jer najčešće ne daje nikakve znake upozorenja ili simptome, i mnogi ljudi i ne znaju da imaju visok krvni pritisak.



# čuvaj svoje srce



**SVETSKI DAN SRCA**  
**29. septembar**  
Beograd, Tašmajdanski park 10-12



# volite sv~~o~~je srce

**Prestanak pušenja je najznačajnija stvar koju možete uraditi da poboljšate zdravlje svoga srca**

- Nakon 2 godine od prestanka pušenja, rizik za nastanak koronarne bolesti srca se značajno smanjuje
- Nakon 15 godina od prestanka pušenja, rizik za nastanak kardiovaskularnih bolesti se vraća na nivo rizika koji imaju nepušači
- Pasivna izloženost duvanskog dimu je takođe uzrok srčanih oboljenja kod nepušača
- Zato, prestankom pušenja ne poboljšavate samo svoje zdravlje, već i zdravlje ljudi oko Vas
- Ukoliko ne možete lako da prestanete da pušite, potražite stručnu pomoć

## Odredite svoj holesterol i indeks telesne mase (ITM)

Holesterol je povezan sa oko 4 miliona smrtnih slučajeva godišnje. Zato je važna redovna kontrola nivoa holesterol-a u krvi, merenje telesne mase i izračunavanje indeksa ITM. Na osnovu ovih podataka upoznaćete se sa svojim kardiovaskularnim rizikom.



medijski sponzori



**SVETSKI DAN SRCA**  
**29. septembar**  
Beograd, Tašmajdanski park 10-12

