

Volite svoje srce!

Srce pokreće cijelo naše tijelo, omogućuje nam da se smijemo, volimo i živimo život punim plućima. Zato je važno voditi brigu o njemu!

Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo za 2015. godinu, prvi uzrok smrtnosti i dalje su bolesti cirkulacijskog sustava, a one čine čak 47,40% svih smrtnosti. Upravo su ove bolesti, poznate i pod nazivom kardiovaskularne, i dalje na prvom mjestu uzroka smrti i kod muškaraca i kod žena. Primjerice, umrlih muškaraca lani je bilo 11.007 ili 41,67%, a umrlih žena 14.687 ili 52,85%. Alarmantan je i podatak da je broj umrlih prošle godine veći za čak 1582 osobe u odnosu na 2014. godinu.

Čimbenici rizika

“Briga za zdravlje srca počinje razumijevanjem rizika i prepoznavanjem čimbenika rizika za razvoj kardiovaskularnih bolesti. Za početak treba posjetiti liječnika i zatražiti nekoliko jednostavnih provjera. Čimbenike rizika dijelimo na one na koje ne možemo utjecati: pozitivna obiteljska anamneza, dob, spol i nasljeđe te na one na koje možemo utjecati: povišene masnoće u krvi, hipertenzija, pušenje, povišena glukoza u krvi, nedostatak tjelesne aktivnosti, pretilost - posebno centralni tip tj. nakupljanje sala u području trbuha, stres... Za početak saznajte svoju razinu glukoze u krvi. Visoka razina glukoze (šećera) u krvi može ukazivati na šećernu bolest. Kardiovaskularne bolesti (KVB) su odgovorne za 60% svih smrtnih slučajeva u osoba oboljelih od šećerne bolesti. Stoga, ako se povišene koncentracije šećera ne otkriju i ne liječe pravodobno, može doći do povišenog rizika obolijevanja od bolesti srca i moždanog udara. Doznajte i koliki vam je krvni tlak: visoki krvni tlak je prvi na listi rizičnih čimbenika KVB. Zovu ga “tihi ubojica” zbog toga što obično nema znakova upozorenja ili simptoma, a mnogi ljudi nisu svjesni da imaju povišen tlak. Na koncu, saznajte svoj indeks tjelesne mase i razinu kolesterola i triglicerida u krvi. Tako će vas liječnik moći točnije upoznati s

vašim kardiovaskularnim rizikom kako biste mogli što bolje planirati mjere i aktivnosti za očuvanje odnosno poboljšanje zdravlja srca”, upozorava akademik Davor Miličić, dekan zagrebačkog Medicinskog fakulteta, ujedno i upravitelj Zaklade “Hrvatska kuća srca” te predsjednik Kardiološkog društva Hrvatske.

Malim promjenama do zdravlja

Svaki pojedinac može malim koracima u vlastitom domu, na radnom mjestu te u okruženju u kojem živi doprinijeti zdravlju svoga srca. Srce pokreće cijelo naše tijelo, omogućuje nam da se smijemo, volimo i živimo život punim plućima. Zato je toliko važno voditi brigu o njemu. Ako to ne učinimo, izlažemo se riziku od kardiovaskularnih bolesti u koje se ubrajaju bolesti srca, moždani udar te bolesti tzv. perifernih arterija. Dobra vijest je da se mnoge kardiovaskularne bolesti mogu spriječiti uvođenjem samo nekoliko jednostavnih dnevnih promjena, kao što je zdrava prehrana, izbjegavanje alkohola, više tjelovježbe i prestanak pušenja.

Kardiologija - perjanica medicine

No ako vas neželjena bolest ipak sustigne, optimistično zvuči podatak kako je upravo hrvatska kardiologija u samom svjetskom vrhu te raspolaže najsuvremenijim metodama liječenja.

“Hrvatska kardiologija po svojoj razvijenosti može se slobodno nazvati perjanicom hrvatske medicine. To može jasno potkrijepiti podatak da se odrasli kardiološki pacijenti praktički uopće više ne upućuju na liječenje u inozemne centre. Naši kardiolozi raspolažu najsuvremenijom farmakološkom terapijom, metodama intervencijskoga liječenja bolesti srca i krvnih žila, a u transplantacijskoj kardiologiji i kardijalnoj kirurgiji doslovce spadamo u svjetski vrh. Uskoro se nadam vijesti ma o primjeni novih metoda liječenja u nas, a prvi put u svijetu”, ističe akademik Miličić. ☺

Što učiniti kada se jave PRVI SIMPTOMI?

Obratiti se liječniku za pomoć te čim prije promijeniti nezdrave navike. Ono na što javnozdravstvene akcije uvijek najviše apeliraju jest prevencija - ne treba čekati simptome, već prepoznati vlastite rizike i pokrenuti svoj život!

Prestanite pušiti!

Prestanak pušenja je najbolja odluka koju možete učiniti za poboljšanje zdravlja srca.

- Unutar dvije godine od prestanka pušenja, rizik od koronarne bolesti srca se bitno smanjuje

- Nakon 15 godina nepušenja rizik od KVB je isti kao i kod nepušača

- Izloženost pasivnom pušenju predstavlja rizik za nastanak bolesti srca u nepušača

- Prestankom pušenja nećete samo poboljšati svoje zdravlje nego i zdravlje ljudi u svom okruženju, posebno u obitelji

Hranite se zdravo!

Zdravom prehranom smatramo onu koja tijelu osigurava prikladan unos kalorija, vitamina, minerala i tekućine, uz dobar omjer bjelancevina, ugljikohidrata i masti. Treba izbjegavati visokokaloričnu hranu bogatu koncentriranim ugljikohidratima, zasićenim mastima, zaslađena gazirana pića kao i tvornički procesuiranu hranu koja često sadrži tzv. skrivenu sol.

- Kod nedostatke tjelesne aktivnosti kao što je uredski posao, energetska potražnja je od 2000 do 2400 kalorija. Sva ostala energija koju tijelo ne potroši, pohranjuje se kao višak u masnom tkivu.

Pokrenite svoje srce!

Redovita tjelesna aktivnost može pomoći da smanjimo rizik obolijevanja od bolesti srca i da se osjećamo bolje.

- Treba se baviti tjelesnim aktivnostima umjerenog intenziteta pet puta tjedno barem po 30 minuta

- Igra, hodanje, kućanski poslovi, plesanje – sve se računa!

- Svaki dan trebamo biti što aktivniji – penjite se stubama, a vožnju automobilom zamijenite hodanjem ili bicikliranjem

$$\frac{1}{3} + \frac{1}{3} + \frac{1}{3}$$

plati plati plati
2016. 2017. 2018.



DOSLOVNO
= 0% KAMATA
BEZ SITNIH SLOVA!

Volkswagen financiranje:

- na 3 godine
- samo jedna rata godišnje
- povoljno kao kupnja za gotovinu

Ponuda se odnosi na sve Volkswagen modele.

0% kamata. 100% užitka vožnje.

Financiranje by  PORSCHE
LEASING

Informativna ponuda Porsche leasing d.o.o. u tarifi "Volks-Wa-Gen 09/2016." za financiranje u valuti EUR (obračunato po prodajnom težaju RBA za devize na dan 12.09.2016.) putem financijskog leasinga. Cijena vozila VW Passat TDI BMT Trendline: 190.743,96 kn; trajanje ugovora: 24 mj.; učešće: 33,33%; godišnja rata: 63.019,35 kn; otkupna rata: 1.130,25 kn; trošak obrade i kamata: 0%; ukupna naknada za leasing: 190.743,96 kn. Ova tarife se ne može kombinirati s drugim tarifama Porsche leasinga. Akcija vrijedi do 31.12.2016. Kombinirana potrošnja goriva u l/100 km: 7,2 - 4,0, kombinirana emisija CO₂ u g/km: 163 - 103. Slika vozila je simbolična.



Volkswagen