

6. **Ograničite unos alkohola**-ograničite količinu alkoholnih pića. Pretjerani unos alkohola može, osim oštećenja jetre, gušterače i mozga, uzrokovati i porast krvnog tlaka i tjelesne težine.
7. **Inzistirajte na okruženju bez duhanskog dima**-neka vaše radno mjesto bude 100% bez duhanskog dima.
8. **Vježbajte na radnom mjestu**-uključite tjelesnu aktivnost u radni raspored-vozite se biciklom do posla ako je moguće, služite se stubama, vježbajte ili otidite u šetnju za vrijeme stanke, te potaknite druge na tjelovježbu.
9. **Odaberite zdravu hranu** – u kantini na poslu tražite zdravu hranu ili potražite obližnje ugostiteljske objekte koji poslužuju zdrave obroke.
10. **Osigurajte si vrijeme bez stresa**-premda nije u potpunosti dokazano da je stres izravni rizični čimbenik za srčanu bolest i moždani udar, on je povezan s pušenjem, pretjeranim pijenjem i nezdravom prehranom, koji jesu izravni rizični čimbenici za srčanožilne bolesti.
 - a. Izadite s radnog mjesta van na ručak kako biste usput udahnuili svježi zrak
 - b. Uzimajte redovite stanke tijekom dana – pokušajte s istezanjem ili vježbanjem po 5 minuta dva puta dnevno

Svjetski dan srca 2010. godine obilježava se pod geslom »Radim za srce«, u više od 100-tinjak zemalja svijeta i Europe, a pod pokroviteljstvom Svjetske kardiološke federacije i nacionalnih kardioloških društava, kako bi se upozorilo čovječanstvo da su bolesti srca i moždani udar vodeći uzroci smrtnosti u svijetu jer svake godine odnose 17,1 milijuna života.

U Hrvatskoj kao i u našoj županiji kardiovaskularne bolesti su također na vrhu ljestvice po smrtnosti, a 2009. godine od njih je u Hrvatskoj umrlo 25.976 osoba (49,6% od ukupnog broja umrlih u toj godini), a 586 osoba je bilo iz Međimurske županije (45,7% od ukupnog broja umrlih).

Prošle je godine (2009.) u Međimurskoj županiji od akutnog i ponovljenog srčanog udara umrlo 68 osoba (43 muškaraca i 25 žena), dok je od moždanog udara i njegovih posljedica umrlo 209 osoba (82 muškaraca i 127 žena). Sa zadovoljstvom možemo reći da bilježimo trend pada smrtnosti kako za srčani tako i za moždani udar, pa je poželjno da se taj trend smanjenja i održi.

Upravo u povodu Svjetskog dana srca se želi istaknuti da se srčane bolesti i moždani udar velikim dijelom mogu spriječiti ako se smanje glavni čimbenici rizika (pušenje, nezdrava prehrana, nedovoljna tjelesna aktivnost, pretjerana konzumacija alkohola).

Izvor: World Heart Federation, www.worldheartday.org

**Središnje obilježavanje u
Međimurskoj županiji**

GRAD PRELOG

SVJETSKI DAN SRCA 2010. GODINE

pod motom

«Radim za srce»



NEDJELJA, 26. RUJNA

**Pokrovitelji:
Međimurska županija
Grad Prelog**

ORGANIZATORI I PROVODITELJI AKCIJE:
ZZJZ Međimurske županije, TZ Grada Preloga i Grad Prelog, Dom zdravlja Čakovec, Kardiološki odsjek Županijske bolnice Čakovec, Poliklinika Sunce Varaždin, MSSR "Sport za sve", Udruga "Sport za sve" Prelog, Osnovna škola Prelog, Dječji vrtić „Fijolica” Prelog, Župni ured Prelog, Društvo naša djeca Prelog

Program događanja:

- 14,15-14,30 h okupljanje sudionika na sportskim terenima OŠ Prelog
- pozdravna riječ pokrovitelja, domaćina i organizatora
- 14,30 nastup Mažoretkinja Općine Donji Kraljevec i Tihomira Bendelje
 - pod trenerskim vodstvom Tihane Ernoić
- 14,40 nastup djece iz Dječjeg vrtića „Fijolica” Prelog, skupina Ribice i Balončići
- vježbanje svih sudionika
 - pod vodstvom voditeljica aerobika – Marije Poredoš, Manuele Slaviček
- pješaćenje do izletišta “MARINA” kod Otoka

PROGRAM NA IZLETIŠTU MARINA

ZDRAVSTVENO PREVENTIVNI SADRŽAJI

**mjerenje krvnog tlaka /provjera razine
šećera i masnoća u kapilarnoj krvi**

ZDRAVSTVENO PREVENTIVNI SADRŽAJI

**analiza sastava tjelesne mase i procjena
rizika za srčanožilne bolesti**

**savjeti kardiologa i drugih specijalista o
prevenciji, ranom otkrivanju i liječenju
bolesti srca i krvnih žila**

(prednost prilikom određivanja šećera i masnoća u krvi te analize sastava tjelesne mase imat će osobe koje će se uključiti u akciju pješaćenja do Marine)

SPORTSKO-REKREATIVNI SADRŽAJI

**natjecanje u visećoj kuglani/pikadu/bacanju
kolutova (pojedinačno)**

ZABAVNO-EDUKATIVNI SADRŽAJI ZA DJECU

**radionica
„Piramida pravilne prehrane”**

u organizaciji Društva naša djeca Prelog i
ZZJZ Međimurske županije

(U SLUČAJU KIŠE MANIFESTACIJA ĆE SE
ODRŽATI U OSNOVNOJ ŠKOLI PRELOG)

Sponzori: Međimurska banka Čakovec,
Agromedimurje d.d. Čakovec, Agrico Trade
d.o.o.Prelog, Vindija Varaždin, PRE-KOM Prelog,
Josip Sobočanec Prelog, Općina Belica, Pekara Cvek
Donji Kraljevec

Kako živjeti zdravije:

1. **Zdravo se hranite** – jedite najmanje pet obroka voća i povrća dnevno i izbjegavajte zasićene masti te prerađenu hranu koja sadrži veliku količinu soli.
2. **Budite aktivni i preuzmite nadzor nad zdravljem svojega srca** - čak i samo 30 minuta umjerene tjelesne aktivnosti svakoga dana može znatno pomoći u sprječavanju infarkta srca i moždanog udara.
3. **Recite ne pušenju**-Vaš rizik koronarne bolesti srca prepolovit će se unutar jedne godine nakon prestanka pušenja i s vremenom će se vratiti na normalnu razinu.
4. **Održavajte zdravu tjelesnu težinu** – smanjnjem prekomjerne težine, posebice uz smanjeni unos soli, snižava se krvni tlak. Visok krvni tlak je najvažniji rizični čimbenik za moždani udar i jedan od glavnih čimbenika za približno polovicu svih srčanih bolesti i moždanih udara.
5. **Spoznajte svoje „brojeve“** – posjetite zdravstvenog stručnjaka koji će vam izmjeriti krvni tlak, razinu kolesterola i šećera u krvi, opseg struka te indeks tjelesne mase. Kad spoznate svoj ukupni rizik, možete osmisлити specifični plan djelovanja kako biste poboljšali svoje zdravlje i spriječili opasne kardiovaskularne događaje.