

vožnje biciklom, šetnje u prirodi ili igre u vlastitom dvorištu. Kadgod je moguće, umjesto automobila koristite bicikl ili pješaćite kako biste stigli do određenog cilja (do posla, trgovine, prijatelja ili dr.) Samo 30 minuta umjerene tjelesne aktivnosti većinu dana u tjednu (ili najbolje svaki dan) može pomoći da se spriječi nastanak srčanog i moždanog udara.

4) Spoznajte svoje brojeve

Posjetite zdravstvenog djelatnika koji će Vam izmjeriti krvni tlak, razinu kolesterola i šećera u krvi, odrediti indeks tjelesne mase, te raspodjelu masnog tkiva u organizmu (odnos između opsega struka i bokova). Kad spoznate svoj rizik za pojavu srčanožilnih bolesti, trebate utvrditi plan akcija koje morate poduzeti kako biste poboljšali zdravlje svog srca. Neka taj plan bude jasno uočljiv u Vašem domu kao podsjetnik!

Poduzimanjem spomenutih koraka, Vi i Vaša obitelj možete smanjiti teret kardiovaskularnih bolesti, ma gdje u svijetu živjeli.

Izvor: Hrvatsko kardiološko društvo –

www.kardio.hr te Svjetska kardiološka federacija -
www.world-heart-federation.org

Sponzori manifestacije u Prelogu:

Agromedimurje d.d. Čakovec, Agrico Trade
d.o.o.Prelog, PRE-KOM Prelog, Josip Sobočanec
Prelog

Svjetski dan srca 2011. godine obilježava se pod geslom »Jedan svijet, jedan dom, jedno 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 2010. godine od njih je u Hrvatskoj umrlo 25.631 osoba (49,2% od ukupnog broja umrlih u toj godini), a 568 osoba bilo je iz Međimurske županije (46% od ukupnog broja umrlih).

Prošle je godine (2010.) u Međimurskoj županiji od akutnog i ponovljenog srčanog udara umrlo 95 osoba (58 muškaraca i 37 žena), dok je od moždanog udara i njegovih posljedica umrlo 187 osoba (71 muškarac i 116 žena). U odnosu na prethodnu godinu, smrtnost od srčanog udara je veća, dok je smrtnost od moždanog udara smanjena. Gledajući dugoročni period, 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).

**Središnje obilježavanje u
Međimurskoj županiji**

GRAD PRELOG

**SVJETSKI DAN SRCA
2011. GODINE**

pod motom

**«Jedan svijet, jedan
dom, jedno srce»**

Svjetski dan srca



NEDJELJA, 25. RUJNA

Pokrovitelji:

**Međimurska županija
Grad Prelog**

ORGANIZATORI I PROVODITELJI AKCIJE:

Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, TZ Grada Preloga i Grad Prelog, Dom zdravlja Čakovec, Kardiološki odsjek i pedijatrijski odjel Županijske bolnice Čakovec, MSSR "Sport za sve", Udruga "Sport za sve" Prelog, Osnovna škola Prelog, Dječji vrtić „Fijolica“ Prelog, Župni ured Prelog, Društvo naša djeca Prelog, Udruga studenata Grada Preloga, Studenti medicine Sveučilišta u Zagrebu i Rijeci

Program događanja:

08,30-11,00 h na novouređenom trgu
ispred Doma kulture Grada Preloga

**mjerenje krvnog tlaka /provjera razine
šećera, kolesterola i triglicerida u kapilarnoj
krvi/**

14,00-14,30 h okupljanje sudionika na
novouređenom trgu ispred Doma kulture
Grada Preloga

u 14,30 h

- nastup Mažoretkinja Općine Donji Kraljevec
- nastup Dječjeg pjevačkog zbora „Maleni”
- nastup Dramske skupine OŠ Selnica - igrokaz „Laboratorijski miš”
- vježbanje svih sudionika-MSSR „Sport za sve” i Udruga „Sport za sve” Prelog
- pješaćenje do izletišta “MARINA” kod Otoka

PROGRAM NA IZLETIŠTU «MARINA»

ZDRAVSTVENO PREVENTIVNI SADRŽAJI

**Mjerenje krvnog tlaka, 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**

**info pult pedijatar na temu ”Važnost
prehrane i kretanja od dojenačke dobi-
utjecaj na zdravlje kasnije”**

**savjeti drugih specijalista o pravilnoj
prehrani i zdravstveno usmjerenoj tjelesnoj
aktivnosti te drugim aspektima zdravog stila
života**

SPORTSKO-REKREATIVNI SADRŽAJI

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

ZABAVNO-EDUKATIVNI SADRŽAJI ZA DJECU radionice

**„Piramida pravilne prehrane”
«Radionica za malene»**

**u organizaciji Društva naša djeca Prelog,
Udruge studenata medicine Sveučilišta u
Rijeci i Udruge studenata grada Preloga**

**od 15,30-17,00h
nastupaju Tamburaški sastav
„Meštri”
i Đuka Čaić**

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

Kako živjeti zdravije:

Ove se godine u središte pozornosti stavlja obitelj. Utvrđena su četiri ključna koraka koje može učiniti svaka obitelj kako bi sačuvala i unaprijedila zdravlje srca svih svojih članova.

1) Ukinite pušenje u svom domu

Prestanite pušiti u vlastitom domu kako biste poboljšali zdravlje Vašeg srca i srca Vaše djece. Uvedite novo pravilo u svojem domu - za svaku cigaretu koju netko popuši, čeka ga dodatno kućansko zaduženje.

Pušenje je jedan od vrlo značajnih čimbenika rizika za kardiovaskularne bolesti i uzrokuje 1/5 svih kardiovaskularnih smrti širom svijeta.

2) Opskrbite svoj dom zdravom hranom

Počnite dan s voćem i pripremite kod kuće zdravi obrok koji ćete ponijeti sa sobom na posao ili u školu. Vodite računa i o dovoljnom unosu povrća (2-3 porcije dnevno). Prehrana bogata voćem i povrćem a siromašna zasićenim masnoćama i sa soli, pomaže prevenciji srčanožilnih bolesti.

3) Budite aktivni

Obitelj treba ograničiti vrijeme boravka pred televizijskim ekranom na manje od 2 sata dnevno. Provodite više vremena zajedno u aktivnostima na otvorenom, organizirajte