

♥ SVJETSKI DAN SRCA – 29. RUJNA ♥

Svjetski dan srca obilježava se 29. rujna s ciljem podizanja svijesti o kardiovaskularnim bolestima, njihovoj prevenciji i važnosti pravodobnog prepoznavanja čimbenika rizika. Kardiovaskularne bolesti među vodećim su uzrocima obolijevanja i smrtnosti u svijetu, zbog čega prevencija ima ključnu ulogu u očuvanju zdravlja srca i krvnih žila.

Na razvoj kardiovaskularnih bolesti utječu brojni čimbenici rizika. Neki se ne mogu mijenjati, poput dobi, spola, obiteljske anamneze, dok se na druge može značajno utjecati. Među najvažnijima su povišeni krvni tlak, povišene vrijednosti kolesterola i glukoze u krvi, pušenje, nedovoljna tjelesna aktivnost, nepravilna prehrana, prekomjerna tjelesna težina i kronični stres.

Prevencija podrazumijeva redovito praćenje čimbenika na koje možemo utjecati, održavanje tjelesne aktivnosti te uravnoteženu prehranu bogatu povrće, voćem, cjelovitim žitaricama i drugim nutritivno vrijednim namirnicama. Prestanak pušenja jedan je od najvažnijih koraka u smanjenju rizika od kardiovaskularnih bolesti.

Važno je pravodobno prepoznati simptome koji mogu upućivati na kardiovaskularne bolesti. Bol ili pritisak u prsima, otežano disanje, iznenadna slabost ili drugi naglo nastali simptomi zahtijevaju daljnju medicinsku obradu.

Zdravlje srca čuva se svakoga dana. Ono počinje prevencijom, redovitim kontrolama i svakodnevnim zdravim životnim navikama. Briga o srcu ulaganje je u dug i kvalitetan život.

Dana 29.9.2026. od 10:00 do 12:00h na gradskoj tržnici Slavonski Brod održati će se javnozdravstvena aktivnost u suradnji s Domom zdravlja Brodsko-posavske županije, Srednjom medicinskom školom Slavonski Brod i Ljekarne Slavonski Brod. Tijekom javnozdravstvene akcije zainteresiranim građanima mjeriti će se krvni tlak, šećer u krvi i dijeliti promotivni letci.