



29. RUJNA
SVJETSKI DAN SRCA

Ne propusti niti jedan otkucaj!

Svjetski dan srca prilika je da podignemo razinu znanja o kardiovaskularnim bolestima, njihovoj prevenciji i važnosti pravodobnog prepoznavanja čimbenika rizika.



NA ŠTO UTJEČU ČIMBENICI RIZIKA?

Na neke čimbenike ne možemo utjecati, ali na mnoge možemo!



Povišen
krvni tlak



Povišene vrijednosti
kolesterola i šećera
u krvi



Pušenje



Nedovoljna
tjelesna aktivnost



Nezdrava
prehrana



Prekomjerna
tjelesna masa



Kronični stres

KAKO SMANJITI RIZIK?

Briga o svom srcu uključuje:



Redovito mjerenje
krvnog tlaka.



Kontrolu razine šećera
i masnoća u krvi.



Uravnoteženu i raznovrsnu
prehranu (povrće, voće, cjelovite
žitarice, riba, zdrave masnoće).



Redovitu tjelesnu aktivnost
(hodanje, najmanje 150 minuta tjedno).



Izbjegavanje duhanskih
proizvoda.



Održavanje zdrave tjelesne mase.



Redovite preventivne
zdravstvene preglede.



NE IGNORIRAJTE SIMPTOME!

Bol ili pritisak u prsima, otežano disanje, iznenadna slabost, poremećaj govora ili drugi naglo nastali simptomi zahtijevaju hitnu medicinsku procjenu.



Zdravlje srca nije samo pitanje liječenja bolesti – ono počinje prevencijom, redovitim kontrolama i svakodnevnim životnim navikama.

Čuvaj svoje srce –
danas, sutra i svaki dan.

POZIVAMO VAS NA
JAVNOZDRAVSTVENU AKTIVNOST



Datum: **29. 9. 2026.**



Vrijeme: **od 10 do 12 h**



Mjesto: **Gradska tržnica
u Slavonskom Brodu**



SVJETSKI DAN SRCA
— 29. RUJNA —