

Navike za zdravo srce

Srčana bolest je jedan od glavnih uzroka srčanog udara koji pogađa jednako i muškarce i žene. Ne postoji jedan jedini uzrok srčane bolesti. Međutim, postoje poznati faktori rizika koji povećavaju opasnost od razvoja srčane bolesti.

Faktor rizika se može opisati kao način na koji živimo i/ili nasljedni i zdravstveni uvjeti. Neki faktori rizika se ne mogu promijeniti kao što su starenje, spol i učestalost srčane bolesti u obitelji.

No postoje mnogi faktori rizika koji se mogu promijeniti. Odabirom zdravog načina života i spoznajom rizika, možete smanjiti vjerojatnost nastanka srčane bolesti i spriječiti srčani udar.

Primjeri faktora rizika i aktivnosti kojima se **možete baviti** kako biste smanjili izgleda razvoja srčane bolesti su:



Prestati pušiti

Pušenje je loše za srce. Ako ste pušač, trebali biste prestati pušiti. Nazovite Quitline (13 7848) i zamolite za razgovor putem tumača. Možete također ostaviti poruku i zamoliti da vas nazove netko i razgovara s vama na jeziku koji želite. Lakše će biti ako kažete koji dan i u koje vrijeme vas je najbolje nazvati.

Voditi brigu o krvnom tlaku

Za održavanje zdravog krvnog tlaka, jako je važno smanjiti prekomjernu tjelesnu težinu zdravom prehranom, tjelesnom aktivnošću i smanjenjem količine soli u hrani. Ako imate visoki tlak, redovito uzimajte lijekove i idite liječniku da vam kontrolira tlak.



Paziti na kolesterol

Vodite brigu o kolesterolu zdravijom prehranom koja uključuje raznovrsno voće i povrće i namirnice koje sadrže manje masnoća životinjskog podrijetla (na pr. skinite kožu s piletine). Trebate otići liječniku i provjeriti kolesterol, pa ako imate visoki kolesterol, redovito uzimajte lijek.

Držati dijabetes pod kontrolom

Napravite plan sa svojim liječnikom kako ćete održavati dijabetes pod kontrolom uz pomoć zdrave prehrane, tjelesne aktivnosti i lijekova. Redovito uzimajte lijekove i idite liječniku kako biste bili sigurni da se dijabetes dobro održava pod kontrolom.



Biti tjelesno aktivni

Bavite se umjerenom tjelovježbom najmanje pola sata dnevno. Tih pola sata se može prikupiti tijekom dana. Tjelovježba može biti brzi hod, kuglanje, ples, usisavanje, plivanje ili rad u vrtu. Kontaktirajte mjesnu općinu, crkvu ili džamiju ili grupu starijih građana i saznajte imaju li neke aktivnosti u koje se možete uključiti. Redovito sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima ima niz prednosti, kao što je lakše održavanje zdrave tjelesne težine, a istovremeno je i izvrstan način za upoznati ljude i sudjelovati u zajednici.



Jesti zdravu hranu

Jedite i uživajte u raznovrsnoj hrani, koja uključuje voće, povrće, cjelovite žitarice, meso bez masnoće, orašaste plodove, sjemenke, leguminoze, ribu i mliječne proizvode bez masnoće ili s malo masnoće. Pijte puno vode. Smanjite sol ili nemojte dodavati sol u hranu.

Imati zdravu tjelesnu težinu

Da biste postigli ili održavali zdravu težinu, bavite se umjerenom tjelovježbom i jedite svakodnevno zdravu hranu.



Biti društveno aktivni

Jako je važno osjećati se sretnim i imati dobar društveni život sa svojom obitelji i prijateljima. Depresija je više od osjećaja tuge i lošeg raspoloženja. To je bolest. Depresija se može uspješno liječiti. Ako se osjećate depresivno duže od dva tjedna, porazgovarajte sa svojim liječnikom, s nekim od obitelji ili s nekim koga dobro poznajete.

Dobro bi bilo redovito ići liječniku na preglede. Liječnik na taj način može lakše otkriti nove zdravstvene probleme. Slobodno možete odnijeti liječniku ove informacije i porazgovarati o svim pitanjima koja imate.

Za više informacija molimo nazovite Heart Foundation Health Information Service na **1300 36 27 87** ili posjetite **www.heartfoundation.org.au**.



Službu za prevođenje i tumačenje: 131 450.

Pripremljeno uz potporu Helen Macpherson Smith Trust i Department of Health Victoria.

© 2012 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761

INF-073-C-HRV

Korišteni izrazi: Ovaj materijal je pripremljen samo u svrhu opće informiranosti i poduke. Ovo nije liječnički savjet. Molimo vas posavjetujte se sa svojim liječnikom ako imate, ili sumnjate da imate zdravstvenih problema. Ove zdravstvene podatke je pripremila Heart Foundation i oni se temelje na neovisnim istraživanjima i dostupnim znanstvenim dokazima u vrijeme kada je ovaj tekst pisan. Ove informacije su dobivene i obrađene iz raznih izvora, i također uključuju suradnju s trećim osobama i informacije dobivene od licenciranih trećih osoba. Ovim se ne daje odobrenje nekoj organizaciji, proizvođaču ili uslugama. Iako se vodilo računa u pripremi sadržaja ovog materijala, National Heart Foundation of Australia, njeni zaposlenici i uključene strane ne mogu prihvatiti odgovornost za bilo kakav gubitak ili štetu, koja može rezultirati oslanjanjem na sadržaj, točnost, aktualnost i cjelovitost. Ovaj materijal se može naći u programima ili materijalima trećih osoba (uključujući, ali ne ograničavajući se samo na izložbene vrećice ili reklamne komplete materijala). Ovim se ne daje potvrda ili preporuka od strane National Heart Foundation of Australia takvim organizacijama, proizvođačima ili uslugama trećih osoba, kao ni njihovim materijalima ili informacijama. Svako korištenje materijala ili informacija koje je izdala National Heart Foundation of Australia od strane neke osobe ili organizacije je vezano za osobni rizik korisnika.

Cjelokupni sadržaj ovog materijala podliježe zaštiti autorskog prava.