

Pripremila Danijela Petrov Fotografija Profimedia

ČAK 80% PRIJEVREMENIH SMRTI MOŽE SE SPRIJEČITI

Zaklada Hrvatska kuća srca u suradnji s Gradom Zagrebom, Hrvatskim kardiološkim društvom i Hrvatskom udruhom kardioloških medicinskih sestara povodom Svjetskog dana srca organizirala je na Trgu bana Jelačića u Zagrebu javnozdravstvenu akciju 'Pokreni svoj život – saznaj svoj kardiovaskularni rizik'. Građani su se u velikom broju odazvali na mjerenja krvnog tlaka, kolesterola i glukoze kako bi saznali svoj kardiovaskularni rizik.

'Čak 80 % prijevremenih smrti od kardiovaskularnih bolesti može se spriječiti prepoznavanjem i uklanjanjem čimbenika rizika, a to su konzumacija duhana i alkohola, loša prehrana i tjelesna neaktivnost. Pozivamo građane da razmišljaju o svojoj prehrani te da svaki dan izdvoje minimalno 15 do 20 minuta za šetnju, sport, ples ili bilo koju drugu fizičku aktivnost kako bi svoje srce održavali zdravim', istaknula je Ivana Portolan Pajić, dr. med., koordinatorica Svjetskog dana srca u Hrvatskoj.

Brojke pokazuju da su kardiovaskularne bolesti i dalje prvi uzrok smrtnosti u Hrvatskoj – čak 25.694 osobe umrle su u 2015. godini od kardiovaskularnih bolesti. Bez obzira na to što je medicina iznimno napredovala, i dalje se povećava broj umrlih, čemu pridonose i loše prehrambene navike, fizička neaktivnost te pušenje.



HODANJEM DO

boljeg zdravlja

Dođite u subotu, 15. listopada u zagrebački park Maksimir i sudjelujte u šetnji 'Stazom zdravlja'

Hodanje je jedan od najučinkovitijih i zdravstveno najpoželjnijih oblika tjelesne aktivnosti, a kako bi povećali svijest građana o tome, Nastavni zavod za javno zdravstvo 'Dr. Andrija Štampar' u suradnji s Gradom Zagrebom, Gradskim uredom za zdravstvo i HZJZ-om u subotu, 15. listopada, u Maksimiru organizira akciju 'Hodanjem do

zdravlja'. U 10 sati počinje šetnja Maksimirom i to na posebno označenoj stazi koja će u budućnosti postati trajna 'Staza zdravlja', a građani će, između ostalog, imati priliku naučiti pravilno hodati, pročitati edukativne poruke uz stazu, izmjeriti krvni tlak, razinu šećera u krvi te potkožnog masnog tkiva, kao i obaviti spirometriju.



Važnost dobrog vida

Povodom nadolazećeg Svjetskog dana vida koji se obilježava 13. listopada, u svrhu senzibilizacije javnosti za podizanje svijesti o važnosti dobrog vida, pokrenuta je nacionalna kampanja besplatne provjere vida građanima. Provjere će se vršiti u velikom broju optika u tjednu od 10. do 15. listopada, a cijela kampanja u organizaciji Essilora, vodećeg svjetskog proizvođača naočalnih leća, završava s centralnim događajem na zagrebačkom Cvjetnom trgu. Brinite o svojim očima, uočite promjenu i pridružite se ovom događanju u subotu, 15. listopada od 10 do 14 sati. Uz besplatne provjere vida i mjerenje tlaka moći ćete iskusiti razne vizualne demonstracije uz dodatni zabavni sadržaj. Redovite provjere vida prvi su korak prevencije zdravog vida, stoga brinite o svojim očima i redovito provjeravajte vid!

