

## Obilježavanje Svjetskog dana srca 2006. u Rijeci (Comencement of the world hearth day 2006. in Rijeka)

Bojana Burić, Suzana Janković, Đulija Malatestinić, Helena Glibotić Kresina  
Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije

Svjetski dan srca obilježava se pod okriljem Svjetske kardiološke federacije i njezinih članica više od stotinu zemalja svijeta, svake godine zadnju nedjelju u rujnu. Ove je godine Dan posvećen promociji tjelesne aktivnosti, kao obliku sprečavanja kardiovaskularnih bolesti. Toga se dana nastoji skrenuti pozornost na važnost bolesti srca i krvnih žila kao vodećih uzroka u sveukupnom pobolu i pomoru. Geslo ovogodišnjeg obilježavanja Svjetskog dana srca jest: «Koliko je mlado Vaše srce». U svim većim gradovima Hrvatske odvijale su se različite aktivnosti, da se skrene pažnja na prevenciju kardiovaskularnih bolesti.

Nastavni zavod za javno zdravstvo i Grad Rijeka – Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb, organizirali su 24.09.2006.godine obilježavanje Svjetskog dana srca na riječkom Korzu. Cilj nam je bio ukazati građanima na važnost tjelesne aktivnosti u svrhu unapređenja zdravlja. Tjelesna aktivnost ne predstavlja uvijek zadovoljstvo, a vrstu aktivnosti često određuju neka tjelesna ograničenja i zdravstveno stanje osobe. Stoga smo osmislili aktivnost pod nazivom «Rijeka pleše». Namjera nam je bila motivirati ljude da plešu i ukazati im da je ples učinkovita aktivnost koja, uz fizičke efekte, pruža zadovoljstvo. Riječki Korzo pretvorio se, puna dva sata, u plesni podij, uz voditelja programa Dražena Turine - Šajete i plesnih animatora iz plesne škole «Dansel», plesnog centra «Salsero» i plesne grupe «Flame». Uz mnogobrojne građane, zaplesali su Ministar zdravstva i socijalne skrbi RH doc.dr.sc. Neven Ljubičić, gradonačelnik Rijeke mr.sc. Vojko Obersnel, ravnatelj KBC- a Rijeka prof. dr.sc. Herman Haller, ravnatelj Nastavnog zavoda za javno zdravstvo prof.dr.sc. Vladimir Mićović, član Upravnog odbora Hrvatskog kardiološkog društva prof.dr.sc. Luka Zaputović i mnogi drugi. Našoj akciji odazvali su se kardiolozi KBC Rijeka – članovi Hrvatskog kardiološkog društva, Riječki sportski savez, plesne škole, umirovljenici – udruge i klubovi, Gradsko društvo Crvenog križa Rijeka, mediji.... Medijski pokrovitelj Novi list, Radio Rijeka, Kanal Ri i sponzor akcije Zvir d.o.o.(voda Vira).

Povodom Svjetskog dana srca Grad Rijeka – Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb tiskali su letak.

### KOLIKO JE MLADO VAŠE SRCE?

Dakako, to ovisi o vašoj dobi, različitim biološkim faktorima, ali i o tome kako živite.

Starenje svoga srca vrlo jednostavno možete usporiti, tj. pomoći mu da dugo ostane zdravo i mlado!

### KREĆITE SE!

Počnite s laganom tjelesnom aktivnosti koja vam se sviđa, povećavajući s vremenom njezino trajanje, intenzitet (neka vam se dah ubrza, ali idite do granice dok možete govoriti) i učestalost. Najbolje je kombinirati aerobne aktivnosti (npr. žustro hodanje, plivanje; dobre su za srce i kontrolu tjelesne težine) s vježbama snage (npr. penjanje uzbrdo ili uza stube; korisne su za održavanje optimalne tjelesne težine) i vježbama istezanja (npr. joga; nužne su za održavanje gipkosti tijela). Odraslima se preporučuje 30-ak minuta aktivnosti svaki dan, a djeci otprilike jedan sat.

Osim što je korisna za srce, redovita tjelesna aktivnost unaprijedit će i vaše opće zdravstveno stanje, dati vam više energije, umanjiti osjećaj stresa, ojačati vaše kosti i mišiće, poboljšati ravnotežu, snagu i pokretljivost.

Osobe sa zdravstvenim tegobama moraju se posavjetovati s liječnikom prije nego što započnu s određenom tjelesnom aktivnosti.

### HRANITE SE PRAVILNO!

Pripazite na ravnotežu između kalorija koje unosite i onih koje trošite, odnosno sagorijevate. Najbolje je kombinirati redovito vježbanje s uravnoteženom prehranom koja sadrži mnogo voća i povrća, cjelovite žitarice, krto meso, ribu, biljna ulja (preporučujemo maslinovo ulje).

### NEMOJTE (VIŠE) PUŠITI!

Primjerom pokažite djeci da se brinete o njihovu i svome srcu i srcima svih ostalih koji vas okružuju.

Neki od nas više su skloni zdravim životnim navikama, drugi manje. Slijedi nekoliko korisnih uputa kako ih usvojiti i/ili zadržati:

- zatražite informacije o zdravlju i rizicima za zdravlje te kako ih izbjeći (npr. od liječnika, ljekarnika),
- pratite svoje rizične faktore (bolesti u obitelji, indeks tjelesne težine, opseg struka i bokova, krvni tlak, razinu kolesterola u krvi),
- izaberite ostvarive ciljeve (ostvarujte svoj cilj korak po korak i osmislite nešto što će vam pomoći da ne odustanete),
- pratite svoj napredak (bilježite svoje aktivnosti i uspjehe i nagradite se svaki put kada postignete određeni cilj),
- pronađite osobe koje će zajedno s vama stjecati nove navike ili one koje će vas podržavati u novostečenim navikama,
- ne opterećujte se savršenošću (ako koji put propustite vježbati, pokleknete pred nekom zabranjenom hranom ili pak cigaretom, samo se vratite svome cilju i ne brinite).

**ŽELIMO VAM USPJEH!**

Krećite se!

Hranite se pravilno!

Nemojte (više) pušiti!

Želimo vam uspjeh!

Grad Rijeka

Odjel gradske uprave za zdravstvo i socijalnu skrb

Kristina Dankić

Letak tiskan povodom obilježavanja Svjetskog dana srca (24. rujna 2006.)

Ovogodišnje obilježavanje Svjetskog dana srca bilo je nadasve uspješno i vrlo dobro posjećeno. Promovirali smo tjelesnu aktivnost kroz zvuk glazbe i njezinom ritmu prilagodili kretanje našega tijela



Bojana Burić, VMS; mr.sc. Suzana Janković, dr.med; dr.sc. Giulia Malatestinić, dr.med; Helena Glibotić Kresina, dr.med.

Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije.

Bojana Burić, VMS. Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije, Odjel socijalne medicine, Krešimirova 52a Rijeka.

Tel. i fax. 051/358-729, e-mail: [bojana.buric@zzizpgz.hr](mailto:bojana.buric@zzizpgz.hr)