



**Bolezni srca in ožilja lahko prizadenejo ljudi vseh starosti, pripadnike različnih skupin prebivalstva, vključno z ženskami in otroci.** Zaradi teh bolezni po svetu vsako leto umre 17,3 milijona ljudi. V Sloveniji so smrti zaradi bolezni srca in ožilja v letu 2012 obsegale 39% vseh smrti pri moških, pri ženskah pa 45%. Vsako leto v Sloveniji zaradi SŽB umre preko 3000 moških in več kot 4000 žensk. Bolezni srca in ožilja so tako najpogostejši povzročitelj smrti na svetu. Mnoge resne bolezni v odraslem življenjskem obdobju izvirajo iz mladosti in lahko povzročijo prezgodnjo smrt. Zdrav življenjski slog otrok je v veliki meri odvisen od življenjskega sloga njihovih staršev, zato jim je potrebno pokazati pravo pot.

Kot ena izmed 194 držav smo se zavezali k zmanjšanju števila prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in ožilja za 25 odstotkov do leta 2025. To pa je mogoče doseči le s pomočjo posameznikov, ki skrbijo za zdravje svojega srca in zdravje celotne družine ter s tem sebi in drugim omogočijo daljše in boljše življenje. **Spodbujajte zdrav način prehrane, redno telesno dejavnost, izogibajte se uporabi tobaknih izdelkov; zdravi otroci pomenijo zdrave starše.**

### Zdrav otrok, zdravi starši – dejstva

Skoraj dve tretjini prezgodnjih smrti in eno tretjino celotnega bremena bolezni srca in ožilja pri odraslih povezujejo s pogoji ali navadami, ki se pričnejo v otroštvu, vključno z uporabo tobaknih izdelkov, pomanjkanjem telesne dejavnosti in nezdravim načinom prehrane:

- Večina kadičev po vsem svetu s kajenjem prične že v mladosti in če kadijo starši, obstaja trikrat večja možnost, da bodo kadili tudi otroci.
- Prekomerna teža in debelost otrok se pogosto prenese v odrasla leta, hkrati pa se poveča možnost za nastanek bolezni, kot so sladkorna bolezen in bolezni srca in ožilja, že v mlajših letih.
- Redna telesna dejavnost v otroštvu se nadaljuje v odrasla leta, s čimer se zmanjša tveganje za srčni infarkt in možgansko kap v poznejših letih življenja.

# Svetovni dan srca

29. september 2013

## Bodite aktivni

Praznujte svetovni dan srca 29. septembra 2013. Pridružite se aktivnostim Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije in njegovih podružnic po vsej Sloveniji: pohodi, razstave, meritve dejavnikov tveganja in še marsikaj. Informacije: [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

Naj vas ta zgibanka spodbudi k dejavnostim za zdravo srce, za dodatne zamisli pa obiščite:

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org) in [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)

 Pridružite se nam na: [www.facebook.com/worldheartday](https://www.facebook.com/worldheartday)

 Sledite nam na: [www.twitter.com/worldheartfed](https://www.twitter.com/worldheartfed)

**Svetovna zveza za srce** (World Heart Federation, WHF) si s preprečevanjem srčno-žilnih bolezni in možganske kapi prizadeva pomagati ljudem po vsem svetu, da bi dosegli daljše in lepše življenje. Ima več kot 200 članic, ki združujejo strokovnjake iz združenj kardiologov in društev za srce iz več kot 100 držav. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je član zveze in si skupaj z njo prizadeva za uresničitev cilja Svetovne zdravstvene organizacije – zmanjšati število prezgodnjih smrti zaradi bolezni srca in ožilja za 25 odstotkov do leta 2025. S skupnimi močmi lahko pomagamo ljudem po vsem svetu, da izboljšajo kakovost svojega življenja in poskrbijo za zdravje svojega srca.

**Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije** je bilo ustanovljeno z namenom, da osvešča prebivalce o nevarnostih bolezni srca in ožilja s ciljem zmanjšati pojav teh bolezni in smrtnosti zaradi njih. **Postanite tudi vi član – skupaj se učimo in rešujemo življenja!**

Dodatne informacije: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Cigaletova 9, 1000 Ljubljana, T.: 01/234 75 50, F.: 01/234 75 54, E.: [drustvo.zasrce@siol.net](mailto:drustvo.zasrce@siol.net), W.: [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si).

Pokrovitelj



Sponzorja



© World Heart Federation

Nacionalni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije za promocijo zdravega življenjskega sloga in obvladovanje dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni, sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, na podlagi javnega razpisa (Uradni list RS, št. 25/2013, z dne 22.3.2013).



Po poti, ki vodi  
do zdravega srca!



[www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)



[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)

**Praznujte Svetovni dan srca: pomagajte otrokom, da stopijo na pot do zdravega srca ter daljšega in boljšega življenja.**

- **Ugotovite, kaj jih motivira.** Dober izgled, dobro počutje in uspešnost. To so dejavniki, ki otroke in najstnike spodbujajo k zdravemu načinu prehrane in redni telesni dejavnosti: otroci z zadostno telesno dejavnostjo in uravnoteženo prehrano so uspešnejši in se lažje osredotočajo v šoli, pri športu in doma.
- **Bodite dober zgled.** Na vedenje otrok lahko najboljše vplivate tako, da jim dajete dober zgled. Ni potrebno, da ste veskozi popolni. Trudite se jesti pravilno, biti telesno dejavni in otroci bodo opazili vaša prizadevanja. Sporočili jim boste, da je zdravje pomembno za družino.
- **Bodite pozitivni.** Otroci neradi slišijo, česa ne smejo. Recite jim, kaj lahko počnejo namesto tega. Vzpostavite zabavno in pozitivno ozračje. Proslavite uspehe in pomagajte otrokom in najstnikom, da razvijejo dobro samopodobo.



**Recite NE tobačnim izdelkom v svojem domu**

**Prepovejte kajenje doma in ne izpostavljajte svojih otrok pasivnemu kajenju.** Zaradi pasivnega kajenja vsako leto umre več kot 600.000 nekadilcev, tudi otrok.

**Bodite vzor svojim otrokom in če kadite, se skušajte odvaditi,** po potrebi s strokovno pomočjo. Otroci večinoma upoštevajo starševski nasvet in kot najstniki vas bodo ošteli, če vi starši, ne boste upoštevali lastnega nasveta.

**Poučite otroke o nevarnostih uporabe tobačnih izdelkov** in jih s tem odvrnite od kajenja.

Po mnenju Svetovne zdravstvene organizacije bi morali imeti otroci, mladostniki stari med 5 in 17 let, najmanj 60 minut zmerne (npr. hitra hoja, ples, gospodinjstva opravila, vrtnarjenje) do intenzivne (npr. tek, kolesarjenje, plavanje, ukvarjanje s tekmovalnimi športi) telesne dejavnosti dnevno. Več kot 60 minut telesne dejavnosti dnevno pa lahko prinaša dodatne koristi za zdravje.



**Bodite telesno dejavni in spodbujajte telesno dejavnost**

**Otrokom zagotovite priložnosti za večjo telesno dejavnost:** bodite dejavni skupaj s svojimi otroci in počnite tisto, kar jih uči. To lahko vključuje tudi skupno hojo ali kolesarjenje do šole.

Najstniki si želijo odločati sami. **Poudarite, da ni pomembno, s kakšnimi telesnimi dejavnostmi se ukvarjajo. Pomembno je le, da se z njimi ukvarjajo redno.** To vključuje igranje nogometa s prijatelji, ples ali druge zabavne dejavnosti, ki so jim zares pri srcu. Ni nujno, da je to samo šport!

Na najstnike močno vplivajo njihovi vrstniki, zato otrokom **omogočite, da so telesno dejavni skupaj s svojimi prijatelji.** V družbi bo bolj zabavno, navdušili se bodo za redno vadbo.

**Omejite jim gledanje televizije ali igranje računalniških igr.** Predlagajte jim kaj aktivnejšega.

Če v vaši okolici ni dovolj varnih zelenih površin za igro otrok, **pišite vladi in pristojnim službam** ter jih pozovite k razvoju mestne infrastrukture, ki bo omogočala zdrav življenjski slog za zdravo srce.



**Spodbujajte prehrano, ki bo zdrava za srce**

**Družinski obroki naj bodo posebna priložnost za skupno uživanje hrane.** S tem zmanjšate možnost neustreznega prehranjevanja otrok in njihovega prepogostega zatekanja k nezdravim prigrizkom.

**Zdrava prehrana naj bo otrokom zabava** – izbirajte raznolika živila in vključite otroke pri načrtovanju in pripravi obrokov. Skrbite, da boste imeli doma na voljo živila za pripravo zdravih jedi in prigrizkov.

**Doma kuhajte, pripravljajte sveže obroke in s tem poskrbite za zdravo prehrano.**

**Zagotovite, da bodo obroki sestavljeni iz različnih vrst živil vseh skupin.** Prednost dajte sadju in zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim in beljakovinskim živilom, izogibajte se živilom z visoko vsebnostjo nasičenih maščob, transmaščob, soli in sladkorja.

**Izogibajte se predelanim živilom,** ki pogosto vsebujejo veliko soli. Skupni dnevni vnos soli ne sme presegati petih gramov (približno ena čajna žlička).

