



29. Rujna

Što su kardiovaskularne bolesti?

○ Bolesti srca i krvnih žila, u većini uzrokovanih aterosklerozom, odnosno promjenama, oštećenjima i naslagama na stijenci arterija.

Kako zaštítiti svoje srce?

-Budite akтивni



-Prestanite pušiti



Zdravije se hranite



-Održavajte primjerenu tjelesnu težinu



Rizični čimbenici za kardiovaskularne bolesti

- Povišen krvni tlak - hipertenzija
- Pretilost
- Obiteljska anamneza
- Dijabetes

- Dob, spol, socioekonomski status
- Kroničan stres, depresija

JA BIRAM ZDRAV ŽIVOT, A VI?

