



World
PT Day
2026

KARDIOVASKULARNA BOLEST

Kardiovaskularne bolesti su
vodeći uzrok smrti globalno



20.5 milijuna

života je izgubljeno svake godine zbog kardiovaskularnih bolesti (KVB)

30% svih smrti globalno su uzrokovale KVB

85% navedenih su zbog srčanog infarkta i moždanog udara

>3/4 smrti zbog KVB se javljaju u zemljama nižeg i srednjeg dohotka

Prevenција

Većina KVB se može spriječiti utjecajem na ponašanje i okolišne faktore rizika:



Pušenje



Štetno korištenje **alkohola**



Nezdrava **ishrana** i pretilost



Zagađenje zraka



Tjelesna **neaktivnost**

Globalno, **visoki krvni tlak** je vodeći **faktor rizika** za KVB

Što je kardiovaskularna bolest?

KVB je opći pojam za **stanja koja zahvaćaju srce i krvne žile**. Ova stanja mogu otežati kretanje krvi, kisika i nutrienata u tijelu na način na koji bi trebali.

Vremenom, krvne žile mogu postati sužene, krute ili blokirane i srce mora raditi jače od normalnog. Ovo može smanjiti protok krvi do važnih organa kao što je mozak, srce i mišići, povećavajući rizik od problema kao što su srčani infarkt ili moždani udar.



Kako fizioterapeuti mogu pomoći spriječiti KVB?

Fizioterapeuti su dio zdravstvenog tima koji pružaju njegu usmjerenu na pacijenta. Oni:



mogu pomoći identificirati osobe koje imaju povišen rizik za bolesti srca, kao što su oni s povišenim krvnim tlakom, dijabetesom ili pretilošću, ili osobe koje vode neaktivan život, i procijeniti koliko se osoba može kretati i vježbati



kreirati sigurne, personalizirane programe vježbi kako bi poboljšali kondiciju i smanjili rizik od srčanih bolesti i podržali zdrav stil življenja, kao što je biti više aktivan i upravljati težinom



promovirati rano otkrivanje i ranu aktivnost za sprečavanje ozbiljnih zdravstvenih problema i uočiti upozoravajuće znakove i uputiti pacijenta na daljnju medicinsku njegu kada je potrebno



Kako fizioterapija može pomoći osobama koje imaju KVB?

Fizioterapeut može pomoći osobama da upravljaju svojom KVB i smanje mogućnost budućih srčanih stanja (na primjer srčani infarkt):

- Pomažući u otkrivanju glavnih **faktora rizika** te osobe i savjetovati kako učiniti trajne promjene životnih navika
- Dajući programe vježbi po mjeri i pomažući osobama da **prevladaju sve strahove** koje bi mogli imati zbog vježbanja
- Učeći osobe o najboljem načinu kako **spriječiti** buduće probleme sa srcem
- Poboljšavajući kondiciju, pomažući da ljudi **ostanu aktivni** i uživaju u boljoj kvaliteti života
- Nudeći savjet i podršku o tome kako **sam upravljati** svojim stanjem

Najbolje vježbe za zdravlje srca

Ako imate KVB, ili ste pod rizikom, potražite savjet od fizioterapeuta ili zdravstvenog profesionalca prije nego se vratite/počnete vježbati.



Aerobne vježbe održavaju vaše srce zdravim: one olakšavaju svakodnevne aktivnosti tako da se osjećate manje umorni ili kratkog daha. One mogu poboljšati i vaše raspoloženje, pomoći da spavate bolje i smanjiti rizik od srčanih problema



Trening s otporom jača snagu: kako postajete jači, možete lakše izvoditi svoje svakodnevne aktivnosti i vježbati, a sa manje napora



Vježbe ravnoteže i fleksibilnosti pomažu da se krećete sigurnije: istežanje sprečava vaše mišiće da postanu stisnuti, pomažući vam da se lakše krećete i smanjite bol ili ozljedu. Vježbe ravnoteže pomažu da ostanete stabilni i smanjite rizik od padova



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8. septembar
www.world.physio/wptday