



World
PT Day
2026

KARDIOVASKULARNA BOLEST

Kardiovaskularne bolesti su
vodeći uzrok smrtnosti globalno



20.5 milijuna

života je izgubljeno svake godine zbog kardiovaskularnih bolesti (KVB)

30%

svih smrti globalno su uzrokovale KVB

85%

njih je uzrokovano srčanim i moždanim udarom

>3/4

smrtnih slučajeva od kardiovaskularnih bolesti događa se u zemljama s niskim i srednjim prihodima

Prevenција

Većina KVB-a može se spriječiti rješavanjem bihevioralnih i okolišnih čimbenika rizika:



pušenje



štetna konzumacija alkohola



nezdrava prehrana i pretilost



onečišćenje zraka



tjelesna neaktivnost

Globalno, visoki krvni tlak vodeći je čimbenik rizika za KVB

Što je kardiovaskularna bolest?

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

S vremenom se krvne žile mogu suziti, postati krute ili začepiti i srce možda mora raditi više nego inače. To može smanjiti protok krvi u važne organe poput mozga, srca i mišića, povećavajući rizik od problema poput srčanog ili moždanog udara.



Kako fizioterapija može pomoći u sprječavanju kardiovaskularnih bolesti?

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



pomoći u prepoznavanju osoba s većim rizikom od srčanih bolesti, poput onih s visokim krvnim tlakom, dijabetesom ili pretilošću ili osoba koje vode neaktivan način života, te procijeniti koliko se osoba može kretati i vježbati



osmisлити sigurne, personalizirane programe vježbanja za poboljšanje kondicije i smanjenje rizika od srčanih bolesti te podržati zdrave promjene načina života, poput veće aktivnosti i kontrole težine



promovirati rano otkrivanje i rano djelovanje kako bi se spriječili ozbiljni zdravstveni problemi te uočiti znakove upozorenja i uputiti pacijente na daljnju medicinsku skrb kada je potrebno



Kako fizioterapija može pomoći ljudima koji imaju KVB?

Fizioterapeut može pomoći ljudima da upravljaju svojom KVB i smanje mogućnost budućih srčanih događaja (na primjer srčani udar) na sljedeći način:

- pomaže u prepoznavanju glavnih čimbenika rizika pojedinca i savjetuje kako napraviti trajne promjene u zdravom načinu života
- pruža prilagođene programe vježbanja i pomaže ljudima da prevladaju sve strahove koje mogu imati u vezi s vježbanjem
- educira ljude o najboljim načinima sprječavanja daljnjih srčanih problema
- poboljšava kondiciju, pomaže ljudima da ostanu aktivni i uživaju u boljoj kvaliteti života
- nudi savjete i podršku o tome kako samostalno upravljati zdravstvenim 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. Također mogu poboljšati i vaše raspoloženje, pomoći vam da bolje spavate i smanjiti rizik od srčanih problema.



Trening s otporom jača snagu: kako postajete jači, možete lakše obavljati svakodnevne aktivnosti i vježbati uz manje napora.



Vježbe ravnoteže i fleksibilnosti pomažu da se krećete sigurnije: istezanje sprječava zatezanje mišića, pomaže vam da se lakše krećete i smanjuje bol ili ozljede. Vježbe ravnoteže pomažu vam da ostanete stabilni i smanjite rizik od padova.



World
Physiotherapy

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