

Visok krvni holesterin je naj eš i uzrok sr anih oboljenja.

Kada je previše holesterina u vašoj krvi on se taloži na zidove arterija. Vremenom ovo uzrokuje "otvrdnjavanje arterija" (zakre enje vaših arterija), tako da arterije postanu sužene što usporava ili blokira dotok krvi do srca. Ovo može uzrokovati sr ani udar.

### **ZNACI VISOKOG HOLESTERINA**

Visok holesterin obi no nema nikakvih upozoravaju ih simptoma, tako da je teško ili gotovo nemogu e znati da li vam je nivo holesterina normalan bez testiranja vaše krvi. Ljudi preko 40 godina starosti bi trebali redovno kontrolisati nivo holesterina u krvi.

### **SPRIJE ITE BOLEST SRCA:**

Bolest srca se može sprije iti! Sa malim promjenama u na inu ishrane i vježbanjem vi možete umanjiti rizik od sr anog oboljenja.

- Pove ajte fizi ku aktivnost vježbajte (ako je to samo šetnja po pola sata tri puta sedmi no)
- Izbjegavajte pušenje ili boravak sa osobama koje puše
- Smanjite stres.
- Ograni ite alkoholna pi a
- Održavajte normalnu težinu (Nemojte se previše udebljati)
- Jeite dosta svježeg vo a i povr a.

### **Za opširnije informacije, pogledajte internet stranice slijede ih organizacija:**

American Heart Association  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

National Stroke Association  
[www.stroke.org](http://www.stroke.org)

The Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

The U.S. Department of Agriculture  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)



*Informacije za ovu brosuru su adaptirane iz materijala koje su razvili:*

*The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*

*The U.S. Department of Agriculture (USDA)*

*American Heart Association*

*National Stroke Association*

*Ova brosuru je napravljena uz finansisku pomoc Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za Izbjeglice i Raseljena lica.*

### **KONTAKT INFORMACIJA:**

[riht@uscridc.org](mailto:riht@uscridc.org)

**U.S. Committee for Refugees and Immigrants**

1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

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



## **Šta je bolest srca?**

(Heart Disease-Bosnian)



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

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

Bolest srca je stanje u kojem kisik i krv bogata hranjivim sastojcima ne dolazi do srca. Ovo može dovesti do srčanog udara, moždanog udara ili čak smrti.

### **ŠTA JE SRČANI UDAR?**

Srce radi 24 sata na dan pumpaju i kisik i krv bogatu hranjivim sastojcima kroz tijelo. Krv dolazi do srca kroz arterije. Kada ljudi jedu nezdravo i ne vježbaju, masno tkivo se nagomilava u arterijama (kolut). To masno tkivo ili kolut se može otvoriti i dovesti do grušanja krvi. Ovo je veoma loše za srce jer ugrušana krv smanjuje dotok krvi do srca i uzrokuje srčani udar.

### **ZNAKOVI SRČANOG UDARA:**

- Bol u sredini grudnog koša koji traje više od nekoliko minuta, i koji nestane pa se ponovo pojavi
- Bol u jednoj ili obe ruke, bol u leđima, vratu, vilici ili stomaku.
- Gubljenje daha (poteškoće u disanju,) sa ili bez bolova u prsima
- Hladan znoj, mučnina ili osjećaj nesvjestice

Žene doživljavaju iste simptome kao muškarci, ali mnogo češće žene nego muškarci osjete neke druge uobičajene simptome posebno gubljenje daha, mučninu/povraćanje, i bol u leđima ili vilici

### **ŠTA BI TREBALO DA URADITE U SLUČAJU SRČANOG UDARA?**

Zovite odmah hitnu 911. Ne čekajte. Naite na in da odmah dođete u bolnicu. Ako imate srčani udar ne pokušavajte da sami vozite u bolnicu.

### **ŠTA JE MOŽDANI UDAR?**

Moždani udar nastupi kada krvni sud koji donosi kiseonik i hranjive sastojke do mozga eksplodira ili kada je blokirana krvnim ugruškom ili na neki drugi način. Kada se ovo desi, jedan dio mozga ne dobije krv i kiseonik koji treba i moždane elije veoma brzo odumru. Rezultat toga je trajno oštećenje mozga. Dio tijela kojim oštećene moždane elije upravljaju prestane raditi kada nervne elije odumru.

### **ZNAKOVI MOŽDANOG UDARA:**

- Iznenadna utrnulost ili slabost u licu, ruci, ili nozi, posebno na jednoj strani tijela
- Poteškoće sa govorom ili razumjevanjem
- Poteškoće sa vidom na jednom ili oba oka
- Poteškoće sa hodaњem, vrtoglavica, gubitak ravnoteže ili koordinacije
- Iznenadna i veoma jaka glavobolja bez poznatog razloga

### **ŠTA BI TREBALO DA URADITE U SLUČAJU MOŽDANOG UDARA?**

Odmah zovite 911 hitnu. Ne čekajte. Naite na in da se odmah prebacite u bolnicu. Ako imate moždani udar nemojte ni slučajno pokušati da sami sebe vozite u bolnicu. Pokušajte da zapamtite kad su se pojavili prvi simptomi moždanog udara. Liječenje sa lijekovima protiv moždanog udara mogu ublažiti dugoročne efekte moždanog udara.

## **HIPERTENZIJA ILI VISOK KRVNI PRITISAK**

### **ŠTA JE KRVNI PRITISAK?**

Svaki otkucaj srca, srce pumpa krv u arterije. Krvni pritisak je sila otpora krvi na zidove arterija. "Visok" krvni pritisak ili hipertenzija je stanje kada je ta sila prevelika što znači da srce radi teško. Ti ne možeš osjetiti da tvoje srce radi teško, ali visok krvni pritisak je veoma ozbiljna i po život opasna bolest. Bez liječenja, visok krvni pritisak može uzrokovati:

- Otkazivanje srca
- Otkazivanje bubrega
- Srčani udar
- Moždani udar
- Promjena vida i sljepilo

### **ZNAKOVI VISOKOG KRVNOG PRITISKA:**

Ne postoje znakovi upozorenja visokog krvnog pritiska. Zbog toga je ova bolest poznata pod nazivom "tihi ubojica". Visok krvni pritisak se može liječiti i kontrolisati sa zdravom ishranom i redovnim vježbanjem. Kontrolišite vaš krvni pritisak da saznate da li ste vi potencijalni kandidat za tu bolest

### **ŠTA JE HOLESTERIN?**

Holesterol je mekana supstanca slična masnoj, koja se nalazi u krvi. Normalno je imati kolesterol jer se on koristi za stvaranje elija (stanica) koje pomažu funkcionisanju našeg tijela. Previše holesterina dovodi do srčanih oboljenja pa čak i do srčanog udara.