

www.einherzfuervien.at

Zdravo srce žene

Srce za Beč

FONDS SOZIALES WIEN

Gegründet von Stadt+Wien



Uvod

Sadržaj



Poštovana čitateljko/čitateljice,

da li su srčana oboljenja uistinu tipična „muška oboljenja“? Statistički podaci pokazuju nešto suprotno: U Beču umire od posljedica kardiovaskularnih oboljenja više žena nego muškaraca. Uprkos tome: ova predrasuda se uporno drži.

Grad Beč i Bečko zdravstveno osiguranje već godinama intenzivno sarađuju/surađuju, sa ciljem podizanja nivoa zdravstvene samosvijesti kod žena iz Beča, odnosno na unapređenju/unaprjeđenju i podržavanju odgovarajućih mijera. Ovaj priručnik treba da Vam pokaže puteve koji vode zdravom srcu.

Sadržaji su nastali iz zajednickog rada Bečkog zdravstvenog programa za žene i „Srce za Beč“, kardiovaskularnog preventivnog programa od Fondova socijalni Beč i pruža Vam – pored uopštenih/uopćenih informacija i podstreka za život sa zdravim srcem – jedan sažet pregled faktora/čimbenika rizika koji su specifični za žene. Pored toga, u prilogu možete naći kako najvažnije ustanove kojima se možete obratiti, tako i izvore koji će Vam pružiti dalje informacije.

Pazite na Vaše srce – ono kuca za Vas!

Mag^a. **Renate Brauner**
Načelnica Gradskog savjeta za
zdravlje i socijalna pitanja

Franz Bittner
Predsjednik/predsjedatelj Bečkog
zdravstvenog osiguranja

Univ.-Profⁱⁿ. Drⁱⁿ.
Beate Wimmer-Puchinger
Delegat za pitanja zdravlja žena grada Beča

Univ.-Profⁱⁿ. Drⁱⁿ.
Anita Rieder
Naučno rukovodstvo „Srce za Beč“

Slika bolesti	strana 4
Alarmni signali	strana 5
Faktori rizika	strana 6
Savjeti za zdravo srce	strana 12
Metode pregleda	strana 16
Ambulante za srce	strana 18
Knjige & Linkovi	strana 19

Priložena brošura je koncipirana od strane Bečkog programom za zdravlje žena, a u kooperaciji sa kardiovaskularnim preventivnim programom grada Beča „Srce za Beč“, uz podršku zdravstvenih centara za žene FEM i FEM Süd i uz medicinsko savjetovanje **Prim.Doc.Dr. Andrea Pödezeck-Schweighofer**.

Zahvaljujemo se naučnom savjetu/vijecu ove brošure /priručnika:

Univ.Prof.Dr. **Brigitta Bunzel**, AKH, Univerzitetska klinika za hirurgiju, Univ.Prof.Dr. **Ibrahim Elmadafa**, Austrijsko društvo za ishranu, ifEW Univerzitet Beč, Dir.Dr. **Margit Endler**, Sozialmedizinisches Zentrum Süd – Kaiser Franz Josef Spital, Univ.Doc.Dr. **Ingrid Kiefer**, Institut za socijalnu medicinu, Univerzitet Beč, Mr.Dr. **Rajnhard Marek**, WGKK, Univ.Prof.Dr. **Anita Rieder**, Institut za socijalnu medicinu, Univerzitet Beč, Dr. **Günter Samitz**, Institut za sportsku medicinu, Univerzitet Beč, OA Dr. **Georg Titscher**, Hanusch-Spital, II.medicensko odjeljenje, Univ.Prof.Dr. **Heinrich Weber**, SMZ/OST-Donauspital, I.medicensko odjeljenje, Dr. **Helga Willinger**, Bečko pravno zastupništvo za pacijente.

Sadržaj brošure/priručnika je u skladu sa savetima kardiovaskularnog preventivnog programa grada Beča „Srce za Beč“, Austrijskog udruženja za kardiologiju, Austrijskog fonda za srce, World Heart Federation i National Cholesterol Education Program.

Izgled bolesti



Što znači koronarno oboljenje srca?

Naše srce je mišić koji se, kao i svi drugi mišići našega tijela, mora opskrbiti krvlju i kisikom. To se događa putem krvnih sudova, takozvanih koronarnih arterija. Svaki poremećaj krvotoka u koronarnim arterijama naziva se koronarnim oboljenjem srca. Talozi (tako zvani Plaques) pri tome blokiraju ili sužavaju koronarne arterije. Slično kao što kamenac u vodovodu otežava protok vode, tako i naslage u koronarnim arterijama (zvano arteriosklerozu) otežavaju transportovanje/transportiranje krvi. Srce tako nije u stanju da obavlja potpuno svoju funkciju pumpanja, uslijed čega nastaju srčane tegobe. Začepljenje arterija nije nikakav iznenadni događaj, već jedan proces koji se proteže godinama i koji je zdravim načinom života moguće spriječiti.

Objašnjenje važnih medicinskih pojmova

Akutni srčani udar: potpuno začepljenje koronarne arterije, uslijed čega odumiru dijelovi srčanog mišićnog tkiva.

Angina pectoris: doslovno znači „Tjeskoba u grudima“: nedostatak kisika zbog poremećaja krvotoka u koronarnim arterijama, praćen prolaznim, ali često jakim bolovima i strahom.

Arteriosklerosa: začepljenje arterija: naslage masti u krvnim sudovima koje dovode do poremećaja u krvotoku i do nedovoljnog snabdijevanja organa kisikom.

Alarmni signali

Imaju li žene drugačije simptome kod koronarnog oboljenja srca nego muškarci?

Odgovor glasi: da. Zbog toga se prvi znaci oboljenja često kao takvi ne prepoznaju ili dosta kasno otkriju, kako od samih žena, tako i od strane ljekara/liječnika.

Simptomi kod žena

- ♥ Tjeskoba u grudima, ponekad se pruža kroz lijevu ruku ili želudac
- ♥ Tegobe u želucu, mučnina
- ♥ Bolovi u kičmi/kralježnici
- ♥ Jako, često i dugotrajno gušenje
- ♥ Skupljanje vode u nogama
- ♥ Lupanje srca (neravnomjeran rad srca)
- ♥ Hronični/kronični umor i slabost, ošamućenost, nesvjestica, problemi sa koncentracijom, znojenje

Simptomi kod muškaraca

- ♥ Iznenadni pritisak/tlak
- ♥ Pečenje, stezanje u predjelu grudne kosti na nekoliko minuta, poboljšanja i ponovni simptomi dolaze u talasima
- ♥ Bol, koja zrači iz grudne kosti, odnosno sredine grudnog koša u pravcu ramena, vrata i ruku
- ♥ Tegobe u grudnom košu praćene ošamućenošću, otežanim disanjem, znojenjem, mučninom
- ♥ Iznenadni ubrzani rad srca

U slučaju da patite od takvih tegoba potražite ljekarsku/liječničku pomoć i direktno pitajte da li Vaše tegobe možda dolaze od srca.

Faktori rizika



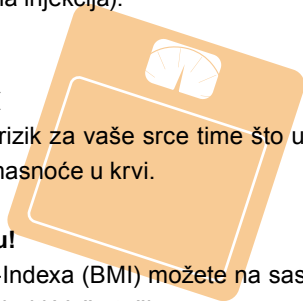
Koji faktori povećavaju rizik koronarnog oboljenja srca?

Pušenje kao rizik

Pušenje predstavlja za žene najopasniji rizični faktor za koronarno oboljenje srca. Rizik da se dobije srčani infarkt, povećava se za čak 4 puta zbog pušenja. Žene – pušači već u mladom dobu dobijaju srčani infarkt, imaju povećani rizik smrtonosnog akutnog infarkta i dobijaju 2. i 3. infarkt češće nego muškarci – pušači. Posebno negativan uticaj ima pušenje kada se koriste hormonska kontraceptivna sredstva (pilula, hormonska spirala, vaginalni prsten, flaster za kontracepciju, kontracepcijski štapić – implantat, tromjesečna injekcija).

Gojaznost kao rizik

Gojaznost predstavlja rizik za vaše srce time što utiče na krvotok i na visinu masnoće u krvi.



Provjerite Vašu težinu!

Uz pomoć Body-Mass-Indexa (BMI) možete na sasvim jednostavan način provjeriti Vašu težinu

Body Mass Index

$$\text{BMI} = \frac{\text{tjelesna težina u kilogramima}}{(\text{tjelesna visina u metrima})^2}$$

ekstremna gojaznost	BMI > 40
jaka gojaznost	BMI > 30
gojaznost	BMI > 25
normalna težina	BMI > 20
težina ispod prosjeka	BMI < 20

Provjerite Vaš obim stomaka!

Vaš obim stomaka možete ustanoviti uz pomoć običnog ogledala/zrcala, mjesto iznad. Ujutro prije doručka, stanite neobučeni ispred ogledala, položite metar na dio stomaka/želuca koji ima najveći obim (kod većine ljudi je to mjesto iznad pupka), opustite se i izvršite mjerenje nakon što ste izdahnuili. Kod žena bi obim stomaka trebao iznositi manje od 88 cm. Leži li on kod Vas iznad te mjere, to može značiti da je Vaše srce ugroženo gojaznošću.

Nepravilna ishrana – previsoka masnoća u krvi kao rizik

Previše masna ishrana – a posebno korišćenje životinjske masti – može prouzrokovati povećanje kolesterola u krvi i time dovede do taloženja masnoće na zidovima krvnih sudova. Zdravstvenim pregledom kod Vašeg ljekara/liječnika možete saznati kolika Vam je masnoća u krvi.

Idealni nivo masnoće u krvi

Sveukupni kolesterol	manje od 200 mg/dl
LDL-kolesterol („loš“ kolesterol)	manje od 130 mg/dl
HDL-kolesterol („dobar“ kolesterol)	više od 50 mg/dl kod žena
Trigliceridi	ispod 150 mg/dl kod žena

U slučaju da već bolujete od koronarne srčane bolesti ili od dijabetesa, za Vas važe niže vrijednosti kod LDL kolesterola i sveukupnog kolesterola.

Faktori rizika

Šećer u krvi – dijabetes mellitus kao rizik

Žene koje boluju od „šećerne bolesti“ tj. dijabetesa mellitusa imaju, u odnosu na zdrave žene, 3 do 7 puta veći rizik da obole od srčanog udara (kod muškaraca je taj rizik veći za 2 do 3 puta). Pod dijabetesom se podrazumijeva neosjetljivost na insulin, zbog čega je razlaganje šećera u krvi onemogućeno.



Visok krvni pritisak/tlak kao rizik

Krvni pritisak/tlak raste kod svakog čovjeka uslijed tjelesnog opterećenja i stresa. Specijalno kod žena se krvni pritisak/tlak povećava za vrijeme trudnoće ili uslijed korišćenja hormonskih kontraceptivnih preparata. Ali, dugotrajno visoki krvni pritisak/tlak znači, da se zidovi arterija mijenjaju odnosno zadebljavaju, jer moraju da pružaju otpor stalnom visokom pritisku/tlaku. Sužavanje krvnog suda koje tada nastaje, može da dovede do začepljenje vena i nedovoljnog snabdijevanja srca kisikom.

Kada govorimo o normalnom krvnom pritisku/tlaku?

Jedno mjerenje nije dovoljno pouzdano: ako visina krvnog pritiska/tlaka nakon 30 mjerenja (ne odmah jedno iza drugog, nego na duže vrijeme) ne prelazi 7 jedinica iznad 130/85 mmHg, onda govorimo o normalnom krvnom pritisku/tlaku.

Metaboličkom sindromu

Vrlo često gore navedeni faktor rizika nastupaju istovremeno. Kada žena pati od više ovih faktora povećava joj se rizik koronarnog oboljenja srca i tada se govori o „metaboličkom sindromu“.

Metabolički sindrom je indiciran kada nastupaju najmanje tri od slijedećih kriterija:

Obim stomaka/želuca	> 88 cm
Trigliceridi	≥ 150 mg/dl
HDL-kolesterol	< 50 mg/dl
Krvni pritisak/tlak	≥ 130/85 mm Hg
Šećer u krvi („na prazan stomak“)	≥ 110 mg/dl

Dijagnoza NCEP (ATP III guidelines)

Stres i psihički pritisak kao rizik

Život mnogih žena je karakteriziran višestrukim opterećenjima: pored obaveza na poslu, u partnerstvu, domaćinstvu i odgoju djece, često je njega starih, odnosno bolesnih članova porodice/obitelji na teretu žene. To sve postići košta/stoji snage i napora, na koje žensko tijelo može reagirati tegobama kao što su npr. visoki krvni pritisak/tlak, nesanica, umor ili napetost. Kroz sve to se povećava rizik srčanog udara. Psihički pritisak/tlak ide doslovno „na srce ...“, „dodje srce u petu ...“ ili „nešto teško mi lezi na srcu ...“. Velika opterećenja psihičke prirode ne čine našem srcu dobro.

Faktori rizika



Nedovoljno kretanje kao rizik

Kronični nedostatak (manjak) kretanja i loš kardiovaskularni fitnes povećavaju Vaš rizik od koronarnog srčanog oboljenja za 1,5–2,5 puta. Također je i vjerojatnost, da se razvije metabolički sindrom, kod tijelesno neaktivnih žena mnogo veća.

Hormoni kao rizik

Sredstva za zaštitu od trudnoće

Pilule, vaginalete, flasteri za zaštitu od trudnoće sadrže pored hormona GESTAGENA i ESTROGEN, koji posebno za žene preko 35. god. života i za žene-pušače povećava rizik od kardiovaskularnih oboljenja. Rizik se povećava sa brojem godina i brojem popušanih cigareta.

Klimaks (menopauza/prelazno doba)

Žene do ulaska u menopauzu su imale, u odnosu na muškarce, manje rizika za koronarna srčana oboljenja. Do ulaska u ovaj period života su kroz seksualni hormon ESTROGEN bile zaštićene. Sa ulaskom u prijelazno doba i smanjenjem ESTROGENA ova prirodna zaštita nestaje kroz ovaj hormon.

Hormonalna dodatna terapija

Dugo vremena se smatralo da se dodavanjem (uzimanjem) hormona (gestagena i estrogena) u prelaznom dobu istovremeno vrši i zaštita srca i srčanih krvnih sudova. Danas se zna da hormonalna dodatna terapija u prijelaznom dobu nije djelotvorno sredstvo protiv koronarnih srčanih oboljenja kao i infarkta srca. Suprotno od toga – rizik se povećava.



Naslijeđe kao rizik

Ukoliko je netko od roditelja ili braće i sestara u mlađim danima imao infarkt, mora se to uzeti kao dodatni rizik. Ukoliko imate ovaj dodatni rizik već u samom naslijeđu, morate stoga više pažnje posvetiti ostalim faktorima.

Savjeti za zdravo srce



Što se može učiniti za zdravlje srca

Samo male promjene mogu biti ključ za zdravo srce, i ne samo srce, nego za cjelokupno psihičko i fizičko zdravstveno stanje.

! Idite redovno na opšti/opći zdravstveni pregled

Idite redovno na kontrole bez obzira da li ste uvjereni da je kod vas sve u redu i da nemate rizik od kardiovaskularnih oboljenja ili obrnuto. Opšti/opći zdravstveni pregledi se mogu uraditi kod ljekara/liječnika opšte/opće prakse ili kod nadležnih zdravstvenih centara grada Beča. Vidi adrese na strani 19.

! Pušite manje ili prestanite potpuno

Ograničite pušenje ili još bolje prestanite potpuno. Ne dozvolite da odustanete od započ etog plana odvikavanja od pušenja. Mislite u kriznim momentima na pozitivnu i lijepu stranu vašeg plana. Već nakon par dana bez cigareta ćete primijetiti da lakše dišete, da vam se čulo ukusa i mirisa popravilo. Jutarnji kašalj će potpuno nestati. Vaše srce će se radovati tome.

! Reducirajte suvišne kilograme

Težite uvijek ka normalnoj tjelesnoj težini. Svaki kilogram manje bit će velika motivacija da ustrajete na putu mršavljenja. Nije preporučljivo mršaviti kroz radikalne dijetete (gladovanja). Ako napravite promjene u navikama i redovno se krećete, automatski ćete lagano ali trajno gubiti na težini.

! Hranite se zdravo i umjereno

Obratite pažnju na redovnu i raznovrsnu ishranu. Tko jede dnevno dovoljno dijetnih vlakana, celuloze, voća i povrća sa uživanjem, kroz 5 obroka (jedan obrok=dvije pune šake) bit će zdraviji i vitalniji. Rizik za srčana oboljenja će se smanjiti ukoliko dnevno pojedete jednu porciju pomiješanih jagoda sa čašom narandžinog soka i soka od mrkve ili jedan tanjur miješane salate. Ograničite unošenje životinjskih masti, računajući tu i skrivene masti koje se nalaze u slatkišima, jajima, obrađenim jelima. Tko pije dnevno dvije litre tečnosti u obliku vode, čajeva ili razblaženih voćnih sokova, čini svome tijelu samo dobro.

Uzimati

- ♥ Integralne proizvode
- ♥ Voće i povrće
- ♥ Sve vrste ribe
- ♥ Mahunarke
- ♥ Koštunika voće i sjemenke
- ♥ Biljna ulja svih vrsta
- ♥ Dinstati, kuhati u pari i grilati

Izbjegavati

- ♥ Iznutrice i masno meso
- ♥ Kobasice, salame i paštete
- ♥ Više od 3 jaja u sedmici/tjednu
- ♥ Punomasno mlijeko i mliječne proizvode
- ♥ Izdašno uzimanje putra/maslaca i masti
- ♥ Paniranje i fritiranje
- ♥ Kafu/kavu, crni čaj, alkohol, zaše-čerenu, limnadu



Savjeti za zdravo srce



! Krećite se dovoljno

Dobar početak je taj, ako ste uspjeli da u svoju svakodnevnicu ugradite kretanje. Krećite se uvijek stepenicama, a ne pokretnim stepenicama ili liftom. Jednu autobusku stanicu prije izađite pa ostatak puta idite pješice. Kupovinu obavljati ili pješke ili biciklom. Dnevno se na ovaj način može nakupiti i do 30 minuta kretanja. Cilj je trajno stvoriti tu naviku i srcu pružiti optimalnu pokretljivost. Tri puta sedmično/tjedno 20 do 60 minuta redovnog treninga u obliku: brzog hodanja ili nordic walking, jogging, plesati, voziti bicikl, plivati i sl. U društvu sport čini više zadovoljstva nego sam.

! Obratite pažnju na krvni pritisak/tlak

Povećan krvni pritisak/tlak nije uvijek primijetan. Krvni pritisak/tlak možete mjeriti kod svog liječnika/ljekara ili u apoteci/ljekarni ili kod kuće. Važno je znati da pojedinačno mjerenje nije dovoljno. Potrebno je uraditi najmanje 30 mjerenja duže vrijeme da bi se o krvnom pritisku/tlaku pravilno prosudilo. Ako se redovno krećete, odmjereno hranite, prije svega štedljivo rukujete sa solju, alkoholom, kafom/kavom i crnim čajem, težinu regulišete/regulirate i ne pušite, uspjete smanjiti krvni pritisak/tlak.

! Reducirajte stres i duševna opterećenja

Stresne situacije izbjeći je često gotovo nemoguće. Ali naučiti se prema stresu pozitivno postaviti uz pomoć malih trikova. Priuštite sebi u kriznoj fazi malo opuštanja: dobar razgovor sa prijateljem ili prijateljicom, leći na sofou/kauč bar 5 minuta ili prelistati omiljeni časopis ili knjigu i to bez osjećajaja krivice zbog toga. Možda vam može pomoći i malo kretanja – time ne samo da možete stres momentalno razbiti nego i istovremeno smanjiti krvni pritisak/tlak. Također je važno i dovoljno spavanja za razbiti stres. Kod jačeg opterećenja nemojte se ustručavati da razgovarate sa psihologom ili psihoterapeutom. Nemojte to shvatiti kao znak slabosti, straha ili brige da ne možete sami naći rješenje problema.



Metode pregleda

Koji pregledi će se provoditi u slučaju sumnje na koronarna srčana oboljenja

Koje metode pregleda

Kako će biti proveden

Što će biti pregledano

Elektro kardiogram EKG

Na kožu se stave elektrode koje ne bole

Elektična aktivnost srca, ritam i frekvencije

Pod opterećenjem EKG

Sa postavljenim elektrodama na koži trčati po traci ili voziti bicikl

Elektična aktivnost srca, ritam i frekvencije

Ultrazvuk srca Echokardiographie

Ultrazvučna glava se kreće preko tijela i registruje/registrira nalaz

Pokretljivost srčanih zalizaka, unutrašnjih struktura, tačnosti/točnosti i brzine kao i količina krvi i veličina srca

Srčani kateter Koronarangiographie

Sprovodi se kateter (crijevo) do ulaska u srčani krvni sud i ubrizgava se kontrastno sredstvo. Zahvat se radi pod lokalnom anestezijom

Stanje arterije koja snabdijeva srce i pumpna snaga srca

Ambulante za srce

Opća ambulanta za srce Kliničkog odjela za kardiologiju u AKH (Allgemeines Krankenhaus) grada Beča
Währinger Gürtel 18-20, 1090 Beč • Prijave na telefon: 01/40 400-4623

Prva medicinska ambulanta u Socijalnomedicinskom centru Ost – Donauspital • Langobardenstraße 122, 1220 Beč
Prijave na telefon: 01/288 02-3150

Opća ambulanta za srce 2. medicinskog odjela u bolnici Hanusch • Heinrich-Collin-Straße 30, 1140 Beč • Prijava na telefon: 01/91021-85310

Od ponedjeljka do petka od 7.30–14.00 sati Ambulanta za srce 5. medicinskog odjela u Socijalno-medicinskom centru bolnica Süd – Kaiser Franz Josef • Kundratstraße 3, 1100 Beč • Prijave na telefon: 01/60 191-2510

4. medicinski odjel sa kardiologijom u bolnici Hietzing
Wolkersbergenstraße 1, 1130 Beč • Prijave na telefon: 01/801 10-2515

2. Medizinische Ambulanz (Herzambulanz) der Krankenanstalt Rudolfstiftung • Juchgasse 25, 1030 Beč • Prijave na telefon: 01/711 65-2210

Ambulanta za kardiovaskularna oboljenja i socijalno medicinski centar Sophienspital • Apolllogasse 19, 1070 Beč
Prijave na telefon: 01/521 03-3912

3. Medicinski odjel sa kardiologijom u Wilhelminenspital
Montleartstraße 37, 1160 Beč • Prijave na telefon: 01/49150-2310

Knjige i linkovi

Knjige koje se preporučuju

Lorelies Singerhoff: *Weiblich, 44, Herzinfarkt – Wie Frauen den Knockout vermeiden*, Stuttgart: Kreuz Verlag, 2004

Ferdinand R. Waldenberger: *Handbuch für Herzbesitzer (mit Spezial: Die neue Frauenkrankheit Herzinfarkt)*, Ueberreuter, 2003

Annette Bopp: *Von Herzinfarkt bis Schlaganfall*, Berlin: Stiftung Warentest Berlin, 2003

Ostale Links

www.bewegungfindetstadt.at

www.fgoe.at

www.herzfonds.at

www.herzinfo.at

www.oesterreichischer-frauenlauf.at

Informativna mjesta

FEM Zdravstveni centar za žene • Krankenanstalt Rudolfstiftung, Department Semmelweis-Frauenklinik • Bastiengasse 36-38, 1180 Beč • T: 01/476 15-5771 • www.fem.at

FEM Süd Zdravstveni centar za žene • Sozialmedizinisches Zentrum Süd, Kaiser Franz Josef-Spital • Kundratstraße 3, 1100 Beč • T: 01/60 191-5201 • www.fem.at

Preventivni pregledi. Mjesto za kardiovaskularni preventivni pregled grada Beča • Romanogasse 27, 1200 Beč • Srijedom od 13.30–17.30 • i četvrtkom 8–12 sati • Prijave na Tel: 01/333 16 77

MA 38, životne namirnice u Beču i telefonsko savjetovanje o ishrani • Tel: 01/4000-8038 www.wien.gv.at/ma38



Internet www.einherzfuerwien.at
www.herzenslust.at
www.diesie.at
www.fsw.at
www.wgkk.at



Servis za narudžbu
brošura/priručnika 4000 66 100



Socijalni poziv Beč 533 77 77

Učestvovali u objavi

Medijski vlasnici: Fonds Soziales Wien, Guglgasse 7–9, 1030 Wien, Telefon: +43 1/4000-66110, Telefax: +43 1/4000-99-66110 Za sadržaj odgovorni: ao. Univ.Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Beate Wimmer-Puchinger, Primaria Doz.ⁱⁿ Andrea Podczeck-Schweighofer Priprema: Mag^a. Birgit Pichler, Wiener Programm für Frauengesundheit, Fonds Soziales Wien, AnneMarie Ohnoutka, Gesundheitsförderung, Fonds Soziales Wien, Mag^a. Huberta Haider-Koumansky, Institut für Frauen und Männergesundheit Redakcija: Mag^a. Daniela Kern, Mag^a. Hilde Wolf, Institut für Frauen- und Männergesundheit Prevod na bosanski/hrvatski/srpski: Slavica Blagojevic i Mag^a. Manuela Marina-Mitrovic, Suradnja: Übersetzungsbüro am Westbahnhof, Inh. Mirko Vrdoljak, Grafička priprema: com_unit, Wien © Wiener Frauengesundheitsprogramm, das Herz-Kreislaufpräventionsprogramm der Stadt Wien und der Wiener Gebietskrankenkasse „Ein Herz für Wien“. 3. Auflage 2006

