

Svetski dan srca, 29. septembar 2014. - „U srcu zdravlja”

Ažurirano 06.10.2014. godine

Svetski dan srca je ustanovljen 2000. godine sa ciljem da se ljudima širom sveta pošalje poruka da bolesti srca i krvnih sudova, kao vodeći uzročnici smrtnih ishoda, odnose 17,3 miliona života svake godine. Procenjuje se da će do 2030. godine taj broj porasti na 23 miliona. Svetska federacija za srce upozorava da se najmanje 80% prevremenih smrtnih ishoda može sprečiti kontrolom glavnih faktora rizika (pušenje, nepravilna ishrana i fizička neaktivnost).

Ove godine Svetski dan srca obeležava se pod sloganom „U srcu zdravlja” i ima za cilj da istakne važnost globalnog pokreta. Ovogodišnji Svetski dan srca svojim porukama treba da pokrene svakog pojedinca na aktivnosti kojima bi zaštitio i očuvao svoje zdravlje, a istovremeno i da podstiče promene na nivou lokalne zajednice i društva.



29. септембар 2014.



Поводом Светског дана срца придружи се глобалном покрету за здравије срце где год живиш, радиш и проводиш слободно време.

Креирајући окружење за здраво срце људи праве позитивне промене које ће смањити ризик од срчаних болести и можданог удара. Доступно на: www.worldheartday.org

[facebook.com/worldheartday](https://www.facebook.com/worldheartday)

[#worldheartday](https://twitter.com/worldheartfed)



www.worldheartday.org

Svetski dan srca 2014. godine usmeren je na stvaranje zdravog okruženja koje bi omogućilo ljudima da naprave pozitivne promene koje mogu da smanje rizik od srčanih bolesti i moždanog udara, naglašavajući značaj zdravih stilova života, kao i značaj prevencije faktora rizika za nastanak bolesti srca i krvnih sudova u svim populacionim grupama.

Svetski dan srca poziva ljude da se pridruže globalnom pokretu za zdravo srce i zdrave stilove života. Ove godine se stavlja akcenat na lokalne zajednice i njihov uticaj na zdravlje. Ova kolektivna akcija može da doprinese da se prerana smrtnost usled kardiovaskularnih oboljenja do 2025. godine smanji bar za 25%.

Bolesti srca i krvnih sudova u Republici Srbiji

Od bolesti srca i krvnih sudova tokom 2012. godine u Srbiji su umrle 54.972 osobe (25.307 muškaraca i 29.665 žena). Bolesti srca i krvnih sudova sa učešćem od 53,7% u svim uzrocima smrti vodeći su uzrok umiranja u Srbiji. Žene su češće (54,0%) u odnosu na muškarce (46,0%) umirale od ove grupe bolesti. Ishemijske bolesti srca i cerebrovaskularne bolesti zajedno su vodeći uzroci smrtnosti u ovoj grupi oboljenja.

U periodu od 2003. do 2012. godine stope smrtnosti od bolesti srca i krvnih sudova u Srbiji beleže blagi pad sa 767,0 na 100.000 na 763,6 na 100.000 stanovnika. Stope umiranja od bolesti srca i krvnih sudova u ovom periodu kod žena porasle su za 0,2%, a kod muškaraca je zabeležen pad stopa mortaliteta za 1,2%.

Od 2003. do 2012. godine stope umiranja od bolesti uzrokovanih povišenim krvnim pritiskom porasle su za 90,2%, dok su u istom periodu stope smrtnosti od ishemijskih bolesti srca opale za 11,0%, i od cerebrovaskularnih bolesti za 14,6%.

Kao najteži oblik ishemijskih bolesti srca, akutni koronarni sindrom (AKS) vodeći je zdravstveni problem u razvijenim zemljama sveta, a poslednjih nekoliko decenija i u zemljama u razvoju. Akutni koronarni sindrom uključuje akutni infarkt miokarda i nestabilnu anginu pectoris. AKS u Srbiji činio je 55,1% svih smrtnih ishoda od ishemijskih bolesti srca u 2012. godini. Infarkt miokarda dijagnostikovao je kod 96,5%, a nestabilna angina pectoris kod 3,5% obolelih.

Prema podacima populacionog registra za AKS, u Srbiji je u 2012. godini sa dijagnozom AKS evidentirano 22.981 slučajeva. Incidencija AKS u Srbiji iznosila je 291,4 na 100.000 stanovnika. Godine 2012. od ovog sindroma u Srbiji je umrlo 5817 osoba. Stopa smrtnosti od AKS u Srbiji iznosila je 80,8 na 100.000 stanovnika.

Najznačajniji faktori rizika za pojavu bolesti srca i krvnih sudova

Pušenje – izaziva jednu petinu svih kardiovaskularnih bolesti. Pušači imaju dvostruko do trostruko viši rizik za pojavu srčanog i moždanog udara, u poređenju sa nepušačima. Rizik je veći ukoliko je osoba počela da puši pre 16. godine života. Rizik raste sa godinama i viši je kod žena nego kod muškaraca. Ukoliko pušač istovremeno koristi oralna kontraceptivna sredstva, rizik za pojavu infarkta se povećava za čak 20 puta.

Neppravilna ishrana – faktor je rizika sama po sebi, ali je povezana i sa drugim faktorima rizika koji su odgovorni za pojavu bolesti srca i krvnih sudova, a u koje spada gojaznost, šećerna bolest, povišene masnoće u krvi, povišen krvni pritisak.

Smatra se da je nedovoljan unos voća i povrća odgovoran za nastanak 20% svih bolesti srca i krvnih sudova. Prekomerna telesna težina i gojaznost u dečijem uzrastu povećavaju rizik za nastanak srčanog i moždanog udara pre 65. godine života za 3 do 5 puta. U Srbiji je gojaznost prisutna kod 23% odraslog stanovništva uzrasta 20+ (25% odraslih osoba muškog pola i kod 20% odraslih osoba ženskog pola).

Nedovoljna fizička aktivnost – značajno doprinosi starenju krvnih sudova. Odgovorna je za pojavu skoro svakog četvrtog slučaja srčanog udara. Predstavlja i faktor rizika za nastanak gojaznosti, šećerne bolesti i povećanog krvnog pritiska. Svakodnevna polučasovna šetnja brzim hodom smanjuje rizik od srčanog udara za 18%, a od moždanog udara za 11%.

Bolesti srca i šlog se mogu sprečiti jer su prouzrokovani preventabilnim faktorima rizika. Oni se mogu u velikoj meri sprečiti i kontrolisati usvajanjem zdravih navika kao što su pravilna ishrana, redovno bavljenje fizičkom aktivnošću i ostavljanjem pušenja. Takođe sredina u kojoj živimo može imati veliki uticaj na ljude da naprave zdrave izbore za zdravo srce.

Ove godine Svetski dan srca apeluje na lokalne zajednice da postanu zdrave sredine u kojima će ljudi imati mogućnost da prave zdrave izbore. Zajedničkim akcijama i uticajem na nacionalne i lokalne donosioce odluka stvoriće se zdrave zajednice, zdrave porodice i pojedinci koji će prepoznati svoj rizik za nastanak bolesti srca i krvnih sudova sa ciljem da ljudi širom sveta vode bolji i zdraviji život sa zdravim srcem.

Aktivnosti koje treba preduzeti u lokalnoj zajednici:

1. Povećanje kvaliteta fizičkog vaspitanja u školama.
2. Formiranje bezbednih terena za fizičke aktivnosti – prostrana igrališta, dobro osvetljenje.
3. Obezbeđivanje zdrave hrane u školama, bolnicama, klinikama, radnim organizacijama
4. Uticaj na lokalne donosioce odluka da lokalne zajednice postanu zdrave zajednice.

Aktivnosti u krugu porodice:

1. Obezbediti pravilnu ishranu
2. Zabraniti pušenje u domaćinstvu
3. Ograničiti gledanje televizije kod kuće
4. Organizovati aktivnosti na otvorenom – vožnju biciklom, šetnju ili rad u bašti.

Svetski dan srca obeležava se 29. septembra 2014. godine organizacijom brojnih aktivnosti članova i partnera Svetske federacije za srce: predavanja, tribine, javne manifestacije, koncerti, sportski događaji...

Svetska federacija za srce

Svetska federacija za srce vodi globalnu borbu protiv srčanih bolesti i moždanog udara, sa fokusom na zemlje u razvoju i nerazvijene zemlje. Ova organizacija broji više od 200 članica i okuplja medicinske organizacije i fondacije za srce iz više od

100 zemalja, usmeravajući aktivnosti za ostvarenje cilja Svetske zdravstvene organizacije da se za 25 procenata smanje prevremeni smrtni ishodi od bolesti srca i krvnih sudova do 2025. godine. Zajedničkim naporima možemo pomoći ljudima širom sveta da vode bolji i zdraviji život sa zdravim srcem.

**Смањите унос соли на мање од 5 грама дневно
(око једне кафеке кашичице):**



- Бирајте неслана јела у кантинама и ресторанима
- Не досољавајте храну за столом
- Замените употребу соли зачинским биљем при припреми хране
- При куповини хране обратите пажњу на садржај натријума на декларацији
- Смањите употребу индустријски произведене полуготове и готове хране у свом домаћинству

на тај начин ћете

- смањити ризик од болести срца и крвних судова, умирања и инвалидности од можданог и срчаног удара и створити шансу за дужи и здравији живот!

