

## Svetski dan srca 29. septembar 2016. godine - „Osnažite svoj život”

Svetski dan srca 2016. godine usmeren je na širenje poruka koje se odnose na to šta ljudi mogu da urade da poboljšaju zdravlje svog srca. Pravilna ishrana, redovna fizička aktivnost, prestanak pušenja, kontrola telesne težine i krvnog pritiska mogu značajno da smanje rizik za nastanak bolesti srca i krvnih sudova u svim populacionim grupama.

Светски дан срца  
У СРЦУ ЗДРАВЉА

29. септембар 2016.

**Оснажите свој живот**

волите своје срце

будите активни  
правилно се храните

време је да престанете са пушењем

Од здравља вашег срца зависи здравље вашег организма.  
Волиите себе, укљивајте у животу.  
Направите мале дневне промене које ће дугорочно допринети добром здрављу вашег срца.  
Волиите своје срце. Оснажите свој живот.

www.worldheartday.org

in partnership with PHILIPS

Светски дан срца  
У СРЦУ ЗДРАВЉА

29. септембар 2016.

**Оснажите свој живот**

упознајте се са својим ризиком

крвни притисак шећер у крви холестерол и индекс телесне масе

Када упознате ваше ризике више ћете бринути о вашем срцу.  
Када појединац сазна своје мере: измери телесну тежину, висину крвног притиска, висину шећера и холестерола, више ће се бринути о здрављу свог срца.  
Посетите лекара и урадите неколико једноставних прегледа. Знање је моћ.  
Упознајте се са својим ризиком. Оснажите свој живот.

www.worldheartday.org

in partnership with PHILIPS

Svetski dan srca 2016. godine usmeren je na širenje poruka koje se odnose na to šta ljudi mogu da urade da poboljšaju zdravlje svog srca. Pravilna ishrana, redovna fizička aktivnost, prestanak pušenja, kontrola telesne težine i krvnog pritiska mogu značajno da smanje rizik za nastanak bolesti srca i krvnih sudova u svim populacionim grupama.

Bolesti srca i krvnih sudova su svetski ubica broj jedan. Svake godine, one su odgovorne za 17,3 miliona preranih smrti, a 2030. godine broj umrlih porašće na 23 miliona. Ali mnoge kardiovaskularne bolesti se mogu sprečiti eliminacijom faktora rizika kao što su upotreba duvana, nepravilna ishrana i nedostatak fizičke aktivnosti.

Od bolesti srca i krvnih sudova tokom 2014. godine u Srbiji je umrlo 53.993 osoba. Sa učešćem od 53,3% u svim uzrocima smrti, bolesti srca i krvnih sudova su vodeći uzrok umiranja u Srbiji. Ishemijske bolesti srca i cerebrovaskularne bolesti su vodeći uzroci smrtnosti u ovoj grupi oboljenja. Kao najteži oblik ishemijskih bolesti srca, akutni koronarni sindrom vodeći je javnozdravstveni problem u razvijenim zemljama sveta, a poslednjih nekoliko decenija i u zemljama u razvoju. U akutni koronarni sindrom spadaju akutni infarkt miokarda, nestabilna angina pectoris i iznenadna srčana smrt. Akutni koronarni sindrom činio je 54% svih smrtnih ishoda od

ishemijskih bolesti srca tokom 2014. godini u Srbiji. Infarkt miokarda dijagnostikovano je kod 98,7%, a nestabilna angina pectoris kod 1,3% obolelih. Prema podacima populacionog registra za akutni koronarni sindrom, u Srbiji je u 2014. godini ova dijagnoza evidentirana kod 20.774 slučajeva. Incidencija akutnog koronarnog sindroma iznosila je 291.3/100.000 stanovnika. U Srbiji je 2014. godine od akutnog koronarnog sindroma umrlo 5.383 osoba. Stopa smrtnosti iznosila je 75,5/100.000 stanovnika.

### **Najznačajniji faktori rizika za pojavu bolesti srca i krvnih sudova su:**

**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. Pušenje, uz istovremenu upotrebu oralnih kontraceptivna sredstva, povećava rizik za pojavu infarkta za 20 puta.

**Nepravilna 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 spadaju: 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.

**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%.

Srčani i moždani udar se mogu sprečiti, jer su prouzrokovani preventabilnim faktorima rizika. Gotovo 80% prevremene smrtnosti i više od 50% obolevanja od srčanog i moždanog udara može da se spreči pravilnom ishranom, redovnom fizičkom aktivnošću i prestankom pušenja.

Ove godine Svetski dan srca apeluje na ljude da se upoznaju sa svojim rizikom za nastanak bolesti srca i krvnih sudova. Kada pojedinac sazna svoje mere: izmeri telesnu težinu, visinu krvnog pritiska, visinu šećera i holesterola, više će se brinuti o zdravlju svog srca. Svetski dan srca obeležava se 29. septembra 2016. 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% 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.

Preko 70% svih simptoma srčanog i moždanog udara javljaju se u kući, kada je neko od članova porodice prisutan i može da pomogne. Zato je potrebno prepoznati znake i simptome srčanog i moždanog udara.

**Znaci i simptomi srčanog udara:**

1. Jak bol koji se javlja iza grudne kosti u vidu stezanja, pritiska, probadanja i traje više od pola sata (bol može da se širi prema ramenima ili stomaku, levoj ruci, vilici ili lopaticama)
2. Otežano disanje praćeno kratkim dahom
3. Malaksalost, muka, povraćanje
4. Uznemirenost

**Znaci i simptomi moždanog udara:**

1. Oduzetost jedne strane lica, ruke ili noge na jednoj strani tela
2. Konfuzija (osoba ne zna gde se nalazi), otežani ili nerazgovetni govor
3. Teškoće sa vidom (jednostrano ili obostrano)
4. Otežano kretanje, vrtoglavica, gubitak ravnoteže i koordinacije
5. Jaka glavobolja, bez prethodnog uzroka
6. Nesvestica ili potpuni gubitak svesti.