ШТА МОЖЕТЕ ДА УРАДИТЕ ЗА СЕБЕ?

ПРЕСТАНИТЕ ДА ПУШИТЕ !

Не излажите се дуванском диму ни у животном ни у радном простору. Годину дана након престанка пушења, ризик за настанак срчаног удара биће преполовљен.

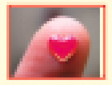
БУДИТЕ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ !

Само 30 минута свакодневне шетње може значајно да унапреди здравље вашег срца и ваше здравље уопште. Свакодневна получасовна шетња брзим ходом смањује ризик од срчаног удара за 18%, а од можданог удара за 11%.

НЕКА ПРАВИЛАНА ИСХРАНА БУДЕ САСТАВНИ ДЕО ВАШЕГ ЖИВОТА !

„Обојите” сваки дан различитим воћем и поврћем. Припремајте рибу за ручак барем једном недељно, јер риба, посебно она из морских дубина, штити крвне судове.

ПОСЕТИТЕ ИЗАБРАНОГ ЛЕКАРА !



Ако имате од 19 до 35 година потребно је да једном у пет година обавите систематски преглед који укључује: општи клинички преглед и преглед по системима, лабораторијске претраге и оцена здравственог стања, одређивање додатних медицинских испитивања у зависности од нађеног стања и фактора ризика.

Ако сте старији од 35 година потребно је да систематски преглед обавезно урадите сваке друге године.

БОЈЕ ВОЋА И ПОВРЋА

Зелено	Бело	Црвено	Жуто-наранџасто	Плаво
Артичока	Бели лук	Грејпфрут	Ананас	Боровнице
Авокадо	Карфиол	Вишње	Брескве	Грожђе
Блитва	Корен ђумбира	Јабуке	Грејпфрут	Купине
Брокили	Корен целера	Јагоде	Диња	Плави патлиџан
Боранија	Кромпир	Кромпир	Јабуке	Рибизле
Грашак	Крушке	Лубеница	Кајсија	Шљиве
Грожђе	Кукуруз	Малине	Кромпир	
Зеље	Пашканат	Нар	Крушке	
Зелена салата	Репа	Папаја	Кукуруз	
Јабуке	Ротква	Парадајз	Лимун	
Кељ	Црни лук	Рибизле	Лубеница	
Краставац	Шампињони	Ротквице	Манго	
Крушке		Трешње	Мандарине	
Купус		Цвекла	Наранџе	
Киви		Црвени лук	Нектарине	
Лист целера			Папаја	
Лук влашац			Шаргарепа	
Маслинке				
Першун				
Празиљ				
Спанаћ				
Тиквица				

Индекс телесне масе **(ИТМ)**

< 18,5	Потхрањеност
18,5 - 24,9	Нормална телесна тежина
25,0 - 29,9	Повећана телесна тежина
>30,0	Гојазност

Формула за израчунавање ИТМ

$$\textbf{ИТМ}(kg/m^2) = \frac{\text{Телесна тежина (у килограмима)}}{\text{Телесна висина}^2 \text{ (у метрима на квадрат)}}$$

Индекс телесне масе= Body Mass Index

ЧИЊЕНИЦЕ

Повишен крвни притисак одговоран је за настанак више од 50% свих болести срца и крвних судова.
Пушење је одговорно за настанак 1/5 свих болести срца и крвних судова, физичка неактивност за 22% исхемијских болести срца, а недовољан унос воћа и поврћа за настанак 20% свих болести срца и крвних судова.
Прекомерна телесна тежина у дечјем узрасту повећава ризик за настанак срчаног и можданог удара пре 65. године живота за 3-5 пута.

Особе које истовремено пуше, једу мање од три порције воћа и поврћа на дан и физички су активне мање од 2 сата недељно, имају 3 пута већи ризик умирања од болести срца и крвних судова, или рака, 4 пута већи ризик умирања од осталих узрока смрти и укупни ризик умирања као када би биле старије 12 година од особа које немају наведене факторе ризика.

Чак 50% оних који умру од хроничних болести, у које спадају и срчани и мождани удар, су у периоду продуктивног живота, између 15 и 69 година.

Скоро 80% превремене смртности може да се спречи правилном исхраном, редовном физичком активношћу и избегавањем дувана.

Едукација становништва о факторима ризика
за настанак кардиоваскуларних болести и значају превенције и раног
откривања болести

Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА

ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут”

Канцеларија за
превенцију пушења

Светска здравствена
организација
World Health
Organization

СРБИЈА ЗА
ЗДРАВО СРЦЕ

Национални програм превенције, лечења и
контроле кардиоваскуларних болести у Републици
Србији до 2020. године

СРБИЈА ЗА ЗДРАВО СРЦЕ

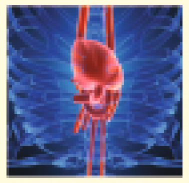
Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА

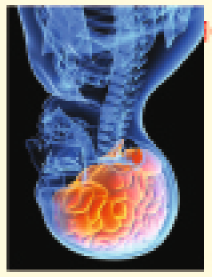
ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
Јовановић Батут

Канцеларија за
превенцију пушења

Светска здравствена
организација
World Health
Organization

БОЛЕСТИ СРЦА И КРВНИХ СУДОВА





У ове болести се убрајају: акутна и хронична реуматска болест срца, болести узроковане повишеним крвним притиском (хипертензија), исхемијске болести срца (ангина пекторис, срчани удар), болести крвних судова мозга (мали мождани удар, велики мождани удар) и друге болести срца и крвних судова.

Најучесталија болест срца и крвних судова је повећан крвни притисак. Он је одговоран за настанак више од 50% свих болести срца и крвних судова и један од најзначајнијих фактора ризика за настанак можданог удара.

Исхемијске болести срца и болести крвних судова мозга највише погађају радно-активно становништво. Најчешћи разлог за настанак ових болести је атеросклероза.
Процес атеросклерозе доводи до сужавања артеријских крвних судова на појединим местима. Иако спор и прогресиван, овај процес може брзо да напредује под утицајем фактора ризика везаних за начин живота: пушење, физичка неактивност, неправилна исхрана, гојазност, повећане масноће у крви, повећан шећер у крви.

Када постоји више фактора ризика истовремено, њихов заједнички ефекат се не сабира, већ се множи!
Променом начина живота особа може значајно да утиче на факторе ризика.

ФАКТОР РИЗИКА - ПУШЕЊЕ

Најзначајнији је појединачни фактор ризика за настанак болести срца и крвних судова.
Пушачи имају двоструко већи ризик за појаву срчаног и можданог удара, у поређењу са непушачима. Ризик је већи уколико је особа почела да пуши пре 16. године живота.
Жене пушачи су под посебно високим ризиком за појаву срчаног удара у односу на мушкарце.

Многи људи престану да пуше тек када им је здравље нарушено у толикој мери да савремена медицина не може да им помогне. Многи пушачи не желе да престану да пуше ни онда када се њихова најближа околина забрине за њихово здравље.

Много је лакше да се престане са пушењем уз подршку породице, пријатеља, послодавца и окружења. Помоћ пружају и саветовалишта.

ФАКТОР РИЗИКА-НЕПРАВИЛНА ИСХРАНА

Повезана је са факторима ризика који су одговорни за настанак болести срца и крвних судова.
Исхрана богата засићеним мастима (животињског порекла), недовољан унос рибе, недовољан унос воћа и поврћа, производа од целог зрна житарица и црног брашна, нередовни оброци, често коришћење „брзе хране” су одговорни за настанак гојазности, шећерне болести, повишених масноћа у крви и повећаног крвног притиска. Гојазност у детињству и младости је предуслов за развој многих хроничних болести у каснијем животу.

Променом навика у исхрани, односно избором намирница, начином припреме оброка, коришћењем једне равне кафене кашичице соли на дан и одржавањем нормалне телесне тежине, могуће је утицати на друге факторе ризика.

За добро здравље срца и крвних судова препоручује се и принцип „5x5” тј. комбиновање 5 порција поврћа и 5 порција воћа различитих боја у току дана.

ЈЕДНА ПОРЦИЈА = 80 г = БИЛО КОЈЕГ ОД НАВЕДЕНОГ ВОЋА И ПОВРЋА

1 јабука или крушка или наранџа средње величине, или друго воће сличне величине
3 шљиве или другог воћа сличне величине
1 парче диње или ананаса
3 препуне кашике поврћа (свежег или куваног)
3 препуне кашике махунарки (пасуља, сочива)
3 препуне кашике воћне салате или компота
1 препуна шака грожђа, вишања или бобичастог/јагодичастог воћа
1 чаша (150 мл) свеже цеђеног воћног сока или сока од поврћа и воћа (нпр. цвекла, шаргарепа и јабука).

Правилна исхрана треба да буде саставни део живота сваког човека.

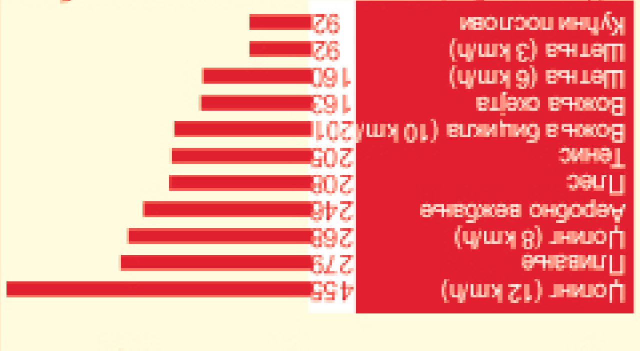
ФАКТОР РИЗИКА - ФИЗИЧКА НЕАКТИВНОСТ

Значајно доприноси старењу крвних судова.
Она је одговорна за скоро сваки пети случај болести срца и крвних судова и скоро сваки четврти случај срчаног удара.
Представља и фактор ризика за настанак гојазности, шећерне болести и повећаног крвног притиска.

Најчешћу заблуду представља мишљење да редовна физичка активност захтева много времена и новца.

За побољшање здравља у целини довољни су: шетња у природи или парку, вожња бицикла, рад у башти, вежбе истезања и то у трајању од 30 минута дневно.

Иако је физичка активност за већину особа потпуно безбедна, некада је потребно консултовати лекара о томе који је вид физичке активности најповољнији у односу на здравствено стање.



* Наведене бројчане вредности се односе на особу теж
од 63 до 68 килограма