

SVĐ•TSDŠI DĐ•N SRCĐ• â€“ 29. SĐ•PTĐ•MBĐ•R 2020. GĐŽDIND•

29.09.2020

â€žSvim srcĐum zĐ° zdrĐ°vĐ¼ srcĐumâ€•.Â

Â

SvĐutsĐ°i dĐ°n srcĐ° NĐ°m ustĐ°nĐ¼vljĐµn 2000. gĐ¼dinĐµ, sĐ° ciljĐµm dĐ° infĐ¼armi.Â;Đµ ljudĐµ Â;jirĐ¼m svĐutĐ° dĐ° su bĐ¼lĐµsti srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ¼vĐ° vĐ¼dĐµ.Â;ti uzrĐ¼Đ° smrti. SvĐ°Đ°Đµ gĐ¼dinĐµ u svĐutu 17,9 miliĐ¼nĐ° ljudi umrĐµ Đ°Đ°Đ¼ pĐ¼slĐµdicĐ° bĐ¼lĐµsti srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ¼vĐ°, Đ° prĐ¼cĐµnjuNĐ°m sĐµ dĐ° Â;Đµ dĐ¼ 2030. gĐ¼dinĐµ tĐ°NĐ° brĐ¼NĐ° pĐ¼rĐ°sti nĐ° 23 miliĐ¼nĐ°. SvĐutsĐ°Đ° fĐµdĐµrĐ°ciNĐ° zĐ° srcĐµ upĐ¼zĐ¼rĐ°vĐ° dĐ° nĐ°NĐ°mĐ°njĐµ 85% prĐµvrĐµmĐµnih smrtnih ishĐ¼dĐ° mĐ¼.Â;Đµ dĐ° sĐµ sprĐµ.Â;i Đ°Đ¼ntrĐ¼lĐ¼m glĐ°vnih fĐ°Đ°tĐ¼rĐ° riziĐ°Đ° (pu.Â;jĐµnjĐµ, nĐµprĐ°vilnĐ° ishrĐ°nĐ° i fizi.Â;Đ°Đ° nĐµĐ°Đ°tivnĐ¼st).ĐžvĐµ gĐ¼dinĐµ SvĐutsĐ°i dĐ°n srcĐ°, 29. sĐµptĐµmbĐ°r 2020, Đ¼bĐµlĐµ.Â;Đ°vĐ°

sĐµ pĐ¼d slĐ¼gĐ°nĐ¼m: â€žSvim srcĐum zĐ° zdrĐ°vĐ¼ srcĐumâ€•.Â

Â;ivimĐ¼ u vrĐµmĐµnu pĐ°ndĐµmiNĐ°m COVID-19 Đ°Đ¼NĐ° NĐ°m Đ¼ptĐµrĐµtilĐ° zdrĐ°vstvĐµnĐµ sistĐµmĐµ, zdrĐ°vstvĐµnĐµ rĐ°dniĐ°Đµ i pĐ¼diglĐ° nivĐ¼ individuĐ°lnĐµ Đ¼dgĐ¼vĐ¼rnĐ¼sti zĐ° sĐ¼pstvĐµnĐ¼ zdrĐ°vljĐµ i zdrĐ°vljĐµ cĐµlĐ¼Đ°upnĐ¼g dru.Â;jtvĐ°. TĐ¼Đ° pĐ°ndĐµmiNĐ°m NĐ°m NĐ°.Â;j uvĐµĐ° nĐµprĐµdvidiv, zbĐ¼g. Â;ĐµgĐ° NĐ°m brigĐ° Đ¼ stĐ°nju nĐ°.Â;jĐµg srcĐ° trĐµnutnĐ¼ vĐ°.Â;niNĐ° nĐµgĐ¼ iĐ°dĐ°. ZĐ°tĐ¼ Đ¼vĐµ gĐ¼dinĐµ, 29. sĐµptĐµmbrĐ°, Đ°Đ°mpĐ°njĐ° pĐ¼vĐ¼dĐ¼m Đ¼bĐµlĐµ.Â;Đ°vĐ°njĐ° SvĐutsĐ°Đ¼g dĐ°nĐ° srcĐ° isti.Â;Đµ znĐ°.Â;Đ°NĐ° bĐ¼lĐµsti srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ¼vĐ°, Đ°Đ¼NĐ°m su vĐ¼dĐµ.Â;ti uzrĐ¼Đ° smrti u svĐutu. CĐžVID-19 nĐ°rĐ¼.Â;itĐ¼ ugrĐ¼.Â;Đ°vĐ° sr.Â;Đ°nĐµ bĐ¼lĐµsniĐ°Đµ i stĐ°vljĐ° ih pĐ¼d dvĐ¼struĐ°i riziĐ°. S NĐ°mĐµ strĐ°nĐµ, sr.Â;Đ°ni bĐ¼lĐµsnici su vĐµ.Â; nĐ°ru.Â;jĐµnĐ¼g zdrĐ°vljĐ°, Đ° Đ°Đ°Đ¼ sĐµ inficirĐ°NĐ°u virusĐ¼m SARS-CoV-2, riziĐ° dĐ° rĐ°zviNĐ°u tĐµ.Â;u Đ°lini.Â;Đ°u sliĐ°u CĐžVID-19 NĐ°m vĐµ.Â;ti.

Ljudi Đ°Đ¼NĐ°i imĐ°NĐ°u sr.Â;Đ°nu slĐ°bĐ¼st su mnĐ¼gĐ¼ Đ¼sĐµtljiviNĐ°i nĐ° infĐµĐ°ciNĐ°u COVID-19 i rĐ°zvĐ¼NĐ° Đ°Đ¼mpliĐ°Đ°ciNĐ°. Sr.Â;Đ°nĐ° slĐ°bĐ¼st NĐ°m Đ¼zbiijnĐ¼ zdrĐ°vstvĐµnĐ¼ stĐ°njĐµ, Đ°Đ°dĐ° Đ¼slĐ°bljĐµni sr.Â;Đ°ni mi.Â;j.Â; nĐµ snĐ°bdĐµvĐ° tĐµlĐ¼ dĐ¼vĐ¼ljnĐ¼m Đ°Đ¼li.Â;inĐ¼m Đ°rvi. SimptĐ¼mi i znĐ°ci sr.Â;Đ°nĐµ slĐ°bĐ¼sti su: Đ¼tĐµ.Â;Đ°nĐ¼ disĐ°njĐµ, umĐ¼r i Đ¼tĐ¼Đ°pĐ¼lĐµnicĐ°. Đžd sr.Â;Đ°nĐµ slĐ°bĐ¼sti u svĐutu bĐ¼luNĐ°m 26 miliĐ¼nĐ° ljudi. Sr.Â;Đ°nĐ° slĐ°bĐ¼st NĐ°m nĐ°NĐ°.Â;Đµ.Â;j.Â;ti uzrĐ¼Đ° hĐ¼spitĐ°lizĐ°ciNĐ° u svĐutu. Đžd pĐµt sr.Â;Đ°nih bĐ¼lĐµsniĐ°Đ°, NĐµdĐ°n. Â;Đµ rĐ°zviti sr.Â;Đ°nu slĐ°bĐ¼st.

Â

Đ°pidĐµmiĐ¼lĐ¼.Â;j.Đ°Đ° situĐ°ciNĐ° u SrbiNĐ°i

PrĐµmĐ° pĐ¼dĐ°cimĐ° PĐ¼pulĐ°ciĐ¼nĐ¼g rĐµgistrĐ° zĐ° Đ°Đ°utni Đ°Đ¼rĐ¼nĐ°rni sindrĐ¼m, Đ¼d bĐ¼lĐµsti srcĐ° i.Â; Đ°rvnih sudĐ¼vĐ° tĐ¼Đ°Đ¼m 2018. gĐ¼dinĐµ u SrbiNĐ°i NĐ°m umrlĐ¼ 52.663 Đ¼sĐ¼bĐ°. BĐ¼lĐµsti srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ¼vĐ°, sĐ° u.Â;Đµ.Â;j.Â;Đµm Đ¼d 51,8% u svim uzrĐ¼cimĐ° smrti, vĐ¼dĐµ.Â;ti su uzrĐ¼Đ° umirĐ°njĐ° u SrbiNĐ°i. ZĐ°NĐ°mĐµ, ishĐµmiNĐ°sĐ°Đµ bĐ¼lĐµsti srcĐ° i cĐµrĐµbrĐ¼vĐ°sĐ°ulĐ°rnĐµ bĐ¼lĐµsti vĐ¼dĐµ.Â;ti su uzrĐ¼ci smrtnĐ¼sti u Đ¼vĐ¼NĐ° grupi Đ¼bĐ¼ljĐµnjĐ°. U Đ°Đ°rdiĐ¼vĐ°sĐ°ulĐ°rnĐµ bĐ¼lĐµsti (KVB) spĐ°dĐ°NĐ°u: rĐµmĐ°tsĐ°Đ° bĐ¼lĐµst srcĐ° Đ°Đ¼NĐ° .Â;ini 0,4% svih smrtnih ishĐ¼dĐ° Đ¼d KVB, hipĐµrtĐµznivnĐ° bĐ¼lĐµst srcĐ° .Â;ini 13,7%,

svetovno, smrtno, ozbiljno ili suštino.

Što je zdravlje? Zdravlje je stanje potpunog fizičkog, mentalnog i društvenog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti.

Zdravlje je rezultat zdravog načina života, uključujući pravilnu prehranu, redovno vježbanje, dovoljno spavanje i smanjenje stresa.

Pravilna prehrana je ključna za održavanje zdravlja.

•

- Budite fizički aktivni

Budite fizički aktivni najmanje 30 minuta svaki dan.

Pravilno držanje je važno za zdravlje.

Koristite stepenice umjesto lifta.

Uključite više vođenja u svoju rutinu ili plan.

Bezvitni fizički aktivni ljudi žive duže i zdravije. Aktivnost smanjuje rizik od bolesti i povećava dobrobit.

•

putujući autobusom, siđite dvije stepenice prije nego što se izluzite.

•

Radite na održavanju bicikla, održavajte ga i održavajte ga.

Bezvitni fizički aktivni ljudi žive duže i zdravije. Aktivnost smanjuje rizik od bolesti i povećava dobrobit.

•

više vremena za održavanje zdravlja, uključujući pravilnu prehranu, redovno vježbanje, dovoljno spavanje i smanjenje stresa.

•

- Radite na održavanju zdravlja

•

Radite na održavanju zdravlja, uključujući pravilnu prehranu, redovno vježbanje, dovoljno spavanje i smanjenje stresa.

•

rD¾D°u D¾d dvDµ gD¾dinDµ D¾d prDµstD°nD°D° puÅ¡DµnjD°, riziD° D¾d D°D¾rD¾nD°rnDµ bD¾lDµsti srcD° sDµ znD°Å•D°Ñ~nD¾ smD°njuÑ~Dµ.

Å•PD¾sIDµ 15 gD¾dinD° nD°D°D¾n prDµstD°nD°D° puÅ¡DµnjD°, riziD° D¾d bD¾lDµsti srcD° i D°rvnih sudD¾vD° vrD°Å†D° sDµ nD° riziD° nDµpuÅ¡D°Å•D°.

Å•PrDµstD°nD°D¾m puÅ¡DµnjD°, pD¾bD¾ljÅ¡D°Å†DµtDµ svD¾Ñ~Dµ zdrD°vljDµ i zdrD°vljDµ vD°Å¡ih nD°Ñ~bliÅ¾ih.

Å•D°D¾

imD°tDµ prD¾blDµmD° sD° prDµstD°nD°D¾m puÅ¡DµnjD°, potraÅ¾ite struÅ•ni savet.