

AKTUELNO: Svetski dan srca, 29.septembar 2015. godine

29.09.2015

â€œZdravi izbori za srce, za sve i svudaâ€• Svetski dan srca se obeleÅ¾ava 29. septembra svake godine iÂ predstavlja pr za sve ljude Å¼irom sveta da uzmu uÂ eÅ¼iÅ¼te u borbi protiv kardiovaskularnih bolesti. Ove godine,Â uÂ fokusu Svetskog dana srca je stvaranje zdravog okruÅ¼enja za zdravo srce. Zdravi stilovi Å¼ivota, kao i prevencija faktora rizika za nastanak srÅ anog i moÅ¼danog udara, smanjiÅ¼te rizik njihovog nastanka u svim dobnim grupama. Bolesti srca i krvnih sudova su svetski ubica broj jedan. Svake godine u svetu, od ovih bolesti umre 17,3 miliona ljudi, a do 2030. godine broj umrlih iznosiÅ¼te 23 miliona. Ali mnoge KVB se mogu spreÅ¼iti eliminacijom faktora rizika kao Å¼to su upotreba duvana, nepravilna ishrana i nedostatak fiziÅ¼ke aktivnosti. Å

Å
Å

Od bolesti srca i krvnih sudova tokom 2013. godine u Srbiji je umrlo 53.367 osoba. Bolesti srca i krvnih sudova sa uÂ eÅ¼iÅ¼tem od 53,2% u svim uzrocima smrti vodeÅ¼ti su uzrok umiranja u Srbiji. NajznaÅ¼ajni faktori rizika za pojavu bolesti srca i krvnih sudova su: PuÅ¼enje â€“ izaziva jednu petinu svih kardiovaskularnih bolesti. PuÅ¼aÅ¼i imaju dvostruko do trostruko viÅ¼i rizik za pojavu srÅ anog i moÅ¼danog udara, u poreÅ¼enju sa nepuÅ¼aÅ¼ima. Rizik je veÅ¼i ukoliko je osoba poÅ¼da puÅ¼i pre 16. godine Å¼ivota. Rizik raste sa godinama i viÅ¼i je kod Å¼ena nego kod muÅ¼karaca. Ukoliko puÅ¼aÅ¼i istovremeno koristi oralna kontraceptivna sredstva, rizik za pojavu infarkta se poveÅ¼ava za Å¼ak 20 puta. Nepravilna ishrana â€“ 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, Å¼eÅ¼erna bolest, poviÅ¼ene masnoÅ¼te u krvi, poviÅ¼en krvni pritisak. Smatra se da je nedovoljan unos voÅ¼ta i povrÅ¼ta odgovoran za nastanak 20% svih bolesti srca i krvnih sudova. Prekomerna telesna teÅ¼ina i gojaznost u deÅ¼ijem uzrastu poveÅ¼avaju rizik za nastanak srÅ anog i moÅ¼danog udara pre 65. godine Å¼ivota za 5 puta. U Srbiji je gojaznost prisutna kod 23% odraslog stanovniÅ¼tva uzrasta 20+ (25% odraslih osoba muÅ¼kog pola i kod 20% odraslih osoba Å¼enskog pola). Nedovoljna fiziÅ¼ka aktivnost â€“ znaÅ¼ajno doprinosi starenju krvnih sudova. Odgovorna je za pojavu skoro svakog Å¼etvrtog sluÅ¼aja srÅ anog udara. Predstavlja i faktor rizika za nastank gojaznosti, Å¼eÅ¼erne bolesti i poveÅ¼anog krvnog pritiska. Svakodnevna poluÅ¼asovna Å¼etnja brzim hodom smanjuje rizik od srÅ anog udara za 18%, a od moÅ¼danog udara za 11%. Bolesti srca i Å¼log se mogu spreÅ¼iti jer su prouzrokovani preventabilnim faktorima rizika. Oni se mogu u velikoj meri spreÅ¼iti i kontrolisati usvajanjem zdravih navika kao Å¼to su pravilna ishrana, redovno bavljenje fiziÅ¼kom aktivnoÅ¼i i ostavljanjem puÅ¼enja. TakoÅ¼e sredina u kojoj Å¼ivimo moÅ¼e imati veliki uticaj na ljude da naprave zdrave izbore za zdravo srce. Ove godine Svetski dan srca obeleÅ¼ava se pod sloganom â€žZdravi izbori za srce, za sve i svudaâ€• istiÅ¼uÅ¼i znaÅ¼aj zdravog radnog okruÅ¼enja i zdravih mesta gde ljudi provode slobodno vreme. MoguÅ¼nost da zdrav izbor bude svima dostupan, putem zajedniÅ¼kih akcija i uticaja na nacionalne i lokalne donosioce odluka, rezultiraÅ¼te dobrim zdravljem porodice, zajednice i pojedinca, koji Å¼te nauÅ¼iti da prepoznaju svoj rizik za nastanak bolesti srca i krvnih sudova. Å Saveti ObeleÅ¼ite Svetski dan srca: saznajte koji su koraci na putu zdravog srca, za duÅ¼i i bolji Å¼ivot. Å Upoznajte svoj rizik: Redovno kontrolirajte krvni pritisak Visok krvni pritisak je faktor rizika broj jedan za bolesti srca i krvnih sudova. Naziva se â€žtih ubicaâ€œ, zato Å¼to obiÅ¼no nema upozoravajuÅ¼te znake i simptome, pa mnogi ne znaju da imaju visok krvni pritisak. Recite NE duvanu i izbegnite pasivno puÅ¼enje U roku od dve godine po prestanku puÅ¼enja cigareta, rizik za nastanak ishemijskih bolesti srca se znaÅ¼ajno smanjuje, dok posle 15 godina rizik postaje isti kao kod nepuÅ¼aÅ¼a. PotraÅ¼ite savet struÅ¼njaka kako da prestanete da puÅ¼ite. Redovno kontrolirajte nivo Å¼eÅ¼era u krvi Visok nivo Å¼eÅ¼era u krvi moÅ¼e da bude pokazatelj Å¼eÅ¼erne bolesti (dijabetesa). Bolesti srca i krvnih sudova Å¼ine 60 % svih smrtnih sluÅ¼ajeva kod obolelih od Å¼eÅ¼erne bolesti. Rizik za nastanak srÅ anog i moÅ¼danog udara je visok ukoliko se Å¼eÅ¼erna bolest ne otkrije na vreme i ne leÅ¼i pravilno. Kada znate svoj ukupni rizik za nastanak bolesti srca i krvnih sudova, moÅ¼ete napraviti plan akcije za poboljÅ¼anje zdravlja srca. Ovaj akcioni plan mora biti jasno vidljiv u vaÅ¼oj kuÅ¼i kao podsetnik. Od vaÅ¼eg lekara Å¼ete dobiti savete o leÅ¼enju, ukoliko je to potrebno. Budite fiziÅ¼ki aktivni Samo 30 minuta fiziÅ¼ke aktivnosti umerenog intenziteta pet puta nedeljno, smanjuje rizik od srÅ anog i moÅ¼danog udara. Zapamtite, fiziÅ¼ka aktivnost nije samo sport. To je svaki pokret tela koji troÅ¼i energiju: ples, igranje sa decom u prirodi, peÅ¼anje i obavljanje kuÅ¼nih poslova. Vodite raÅ¼una o ishrani Veliki unos zasiÅ¼enih masti, trans masti i soli poveÅ¼eva rizik za nastanak srÅ anog ili moÅ¼danog udara. Naime, prevelik unos soli izaziva visok krvni pritisak, a prevelik unos masti dovodi do zapuÅ¼enja arterija. Treba biti oprezan kod unosa preraÅ¼enih vrsta hrane, koje Å¼esto sadrÅ¼e visoke koliÅ¼ine soli. Ukupan unos soli treba ograniÅ¼iti na manje od 5 grama na dan. Pijajte struÅ¼njake Ako ste imali srÅ ani ili moÅ¼dani udar, razgovarajte sa svojim lekarom na koji naÅ¼in da se ponajate kako biste izbegli ponovni udar. Posetite svog izabranog lekara koji Å¼te vam izmeriti krvni pritisak, telesnu teÅ¼inu, obim struka i dati uput za laboratoriju da izvadite krv i odredite nivo Å¼eÅ¼era i holesterola u krvi. Lekar Å¼te vam dati savete kako da smanjite ili izbegnete rizik i spreÅ¼ite nastanak srÅ anog ili moÅ¼danog udara. Dame, neka zdravlje vaÅ¼eg srca bude prioritet: to je korist ne samo za vas, veÅ¼ i za vaÅ¼u porodicu Bolesti srca su ubica broj jedan kod Å¼ena â€“ viÅ¼e od 8,6 miliona Å¼ena u svetu godiÅ¼nje umre od kardiovaskularnih bolesti je otprilike jedna smrt svakog minuta. Å¼ene moraju da upoznaju svoj rizik i da preduzmu mere zaÅ¼tite. Å¼ene sa Å¼eÅ¼ernom boleÅ¼i imaju veÅ¼i rizik umiranja od kardiovaskularnih bolesti nego muÅ¼karci. Zato one moraju da redovno proveravaju vrednost Å¼eÅ¼era u krvi. Rizik za nastanak bolesti srca i krvnih sudova moÅ¼e poÅ¼eti pre roÅ¼enja, tokom fetalnog razvoja, i dalje se poveÅ¼avati tokom detinjstva usvajanjem loÅ¼ih navika. Å¼uvajte svoje srce tokom trudnoÅ¼te, kako bi zaÅ¼titili vaÅ¼e dete od rizika kasnije tokom Å¼ivota. Visok krvni pritisak tokom trudnoÅ¼te, bilo da je nastao pre ili posle zaÅ¼etka, zahteva posebnu negu. Å¼ene koje razvijaju preeklampsiju (ozbiljno stanje koje karakteriÅ¼e visok krvni pritisak i visok nivo proteina u mokraÅ¼ti posle dvadesete nedelje trudnoÅ¼te) moÅ¼e biti veliki rizik za nastanak bolesti srca i krvnih sudova kasnije tokom Å¼ivota, uprkos Å¼injenici da se krvni pritisak vratio na normalne vrednosti nakon poroÅ¼aja. Porazgovarajte sa vaÅ¼im lekarom o moguÅ¼em riziku. Deca uÂ e na primerima starijih: liÅ¼nim primerom ih treba uÅ¼iti ponajjanju za zdravo srce. Bolesti srca i krvnih sudova, meÅ¼u kojima su najÅ¼eÅ¼i srÅ ani i moÅ¼dani udar, pogaÅ¼aju ljude

svih uzrasta, uključujući žene i decu. Trenutno bolesti srca i krvnih sudova uzrokuju 17,3 miliona smrtnih slučajeva svake godine, od toga 80 procenata u zemljama u razvoju i nerazvijenim zemljama, gde su svetski ubica broj jedan. U velikom broju slučajeva, posebno u zemljama u razvoju i nerazvijenim zemljama, reč je o prevremenim smrtnim ishodima i to kod ljudi mlađih od 70 godina, koji odnose živote ljudi u najproduktivnijim godinama što ostavlja ogromne ekonomske i emocionalne posledice na porodicu. Dobra vest je da je većina bolesti srca i krvnih sudova uzrokovana faktorima rizika koji se mogu kontrolisati, lečiti i modifikovati. Da li znate? Svake godine fizička neaktivnost uzrok je nastanka više od tri miliona smrtnih slučajeva koji se mogu sprečiti. Nepravilna ishrana je povezana sa četiri vodećih faktora rizika za smrtni ishod: visok krvni pritisak, visok nivo šećera u krvi, gojaznost, visok nivo holesterola u krvi. Svakog dana oko 150.000 ljudi umre od posledica upotrebe duvana, a jedan od dva pušača umre od bolesti su povezane sa upotrebom duvana. Pasivno pušenje ubija više od 600.000 nepušača godišnje, uključujući i decu.