

Svetski dan srca â€žAktivan pristup moÅ¾e da spasi Å¾ivoteâ•, 29.9.2024. godine

23.09.2024

Svetski dan srca je ustanovljen 2000. godine, s ciljem da se ljudima Åjirom sveta poÅjalje poruka da su bolesti srca i krvnih sudova vodeÅti uzroci smrti, i da svake godine od njih umre 20,5 miliona ljudi. Procenjuje se da Åte do 2030. godine taj broj porasti na 23 miliona.

Ove godine Svetski dan srca obeleÅava se pod sloganom â€žAktivan pristup moÅ¾e spasiti Å¾ivoteâ• sa snaÅnom porukom donosiocima odluka da je neophodan plan akcije da se zaÅtitи kardiovaskularno zdravlje. Svetska federacija za srce upozorava da se najmanje 80% prevremenih smrti od kardiovaskularnih bolesti moÅ¾e spreÅiti kontrolom glavnih faktora rizika (puÅjenje, nepravilna ishrana i fiziÅka neaktivnost).

Od bolesti srca i krvnih sudova tokom 2023. godine u Srbiji je umrlo 48.277 osoba (22.422 muÅkaraca i 25.855 Åzena). Bolesti srca i krvnih sudova, sa uÄ•eÅtem od 49,8% u svim uzrocima smrti, vodeÅti su uzrok umiranja u Srbiji.Â

Â

Tokom 2023. godine, u strukturi smrtnosti od bolesti srca i krvnih sudova vodeÅte mesto pripalo je ostalim bolestima srca i krvnih sudova (37,1%), nakon Åega je usledila smrtnost od ishemijskih bolesti srca i cerebrovaskularnih bolesti (35,0%), a smrtnost od hipertenzivne bolesti bila je na treÅtem mestu (22,4%).

Â

NajznaÅajniji faktori rizika za pojavu bolesti srca i krvnih sudova su:

Â

PuÅjenjeÂ â€“ izaziva jednu petinu svih kardiovaskularnih bolesti.

Â

Nepravilna ishranaÂ â€“ je nezavisan faktor rizika, ali je povezan i sa drugim faktorima rizika za nastanak kardiovaskularnih bolesti, kao Åto su: gojaznost, ÅjeÅterna bolest, poviÅjene masnoÅte u krvi, poviÅjen krvni pritisak. Procenjuje se da oko tri milijarde ljudi Åjirom sveta nema pristup sigurnoj i zdravoj hrani.

Â

Nedovoljna fiziÅka

<http://www.zjzvranje.org.rs>

Powered by Joomla!

Generisano: 1 June, 2025, 12:46

aktivnostâ€“ znaÄ•ajno doprinosi starenju krvnih sudova, ubrzavajuÄ‡i proces ateroskleroze. Odgovoran je za pojavu skoro svakog Ä•etvrtog sluÄ•aja srÄ•anog udara.

Â

Kardiovaskularne bolesti se mogu spreÄ•iti, jer su uzrokovane preventabilnim faktorima rizika. One se u velikoj meri mogu prevenirati i kontrolirati usvajanjem zdravih Ä¾ivotnih navika, kao Ä•to su pravilna ishrana, redovno bavljenje fiziÄ•kom aktivnoÅ¡Ä‡u i pripadnost kategoriji nepuÅ¡aÄ•a. TakoÄ'e, pozitivan uticaj na ljude ima i sredina koja pruÅ¾a podrÄ•iku da zdrav izbor za zdravo srce bude podjednako lak i dostupan svima.

Â

Aktivnosti koje treba preduzeti u krugu porodice:

â€¢Obezbediti pravilnu ishranu

â€¢Zabraniti puÅ¡enje u domaÄ‡instvu

â€¢OgraniÄ•iti gledanje televizije i sediÅ¡te za raÄ•unarom kod kuÄ‡e

â€¢Organizovati aktivnosti na otvorenom â€“ voÅ¾nja biciklom, Ä¾etnja ili rad u baÅ¡ti.

Â

Â Aktivnosti koje treba poduzeti u lokalnoj zajednici:

â€¢PoveÄ‡anje kvalitete fiziÄ•kog vaspitanja u Å¡kolama

â€¢Formiranje sigurnih terena za fiziÄ•ke aktivnosti

â€¢ObezbeÄ‘ivanje pravilne ishrane u Å¡kolama, bolnicama i radnim organizacijama

â€¢Zabrana puÅ¡enja u radnim organizacijama, bolnicama i Å¡kolama

â€¢Uticaj na lokalne donosioce odluka da lokalne zajednice postanu zdrave zajednice.

Â

Svetski dan srca

obeležava se 29. septembra 2024. godine, organizacijom brojnih aktivnosti
članova i partnera Svetske federacije za srce: predavanja, tribine, javne manifestacije,
koncerti, sportski događaji...

Â

Â