

AKTUELNO: Svetski dan srca 2025. godine

29.09.2025

SVETSKI

DAN SRCA, 29. SEPTEMBAR 2025. GODINE: â€žNe propusti ni jedan otkucajâ€œ

Svetski

dan srca se svake godine obeleÅ¾ava 29. septembra, a ove godine seÂ odvija pod sloganom â€žNe propusti ni jedan otkucajâ€œ. PokreÅ£te ga Svetska federacija za srce, ciljem informisanja ljudi Å¡irom sveta o kardiovaskularnim bolestima (KVB), putem globalne kampanje, kroz koju ova federacija ujedinjuje ljude u borbi protiv optereÅ£enja KVB, inspiriÅ¡e i pokreÅ£te meÅ‘unarodne akcije za podsticanje zdravijeg Å¡ivota za zdravlje srca. Ove godine Svetski dan srca obeleÅ¾ava se pod sloganom â€žNe propusti ni jedan otkucajâ€œ sa ciljem da poveÅ£ta svest o zdravlju srca, podseÅ£ajuÅ£i ljude da ne zanemaruju upozorenja o zdravlju srca i da daju prioritet redovnim pregledima, zdravim navikama i pravovremenoj medicinskoj intervenciji kako bi se spreÅ‘ili prevremeni smrtni sluÅ‘ajevi zbog bolesti srca i krvnih sudova. Svetska federacija za srce upozorava da se najmanje 80% prevremenih smrti od kardiovaskularnih bolesti moÅ¾e spreÅ‘iti kontrolom glavnih faktora rizika (puÅ¡enje, nepravilna ishrana i fiziÅ‘ka neaktivnost).

Istorijat

Svetskog dana srca

Svetski

dan srca je ustanovljen 2000. godine, sa ciljem da informiÅ¡e ljude Å¡irom sveta da su bolesti srca i krvnih sudova (KVB) vodeÅ£i uzrok smrti. Svake godine u svetu 18,6 miliona ljudi umre od bolesti srca i krvnih sudova, a procenjuje se da Å£e do 2030. godine taj broj porasti na 23 miliona. Svetska federacija za srce upozorava da najmanje 80% prevremenih smrti od srÅ‘anog i moÅ¾danog udara moÅ¾e da se spreÅ‘i kontrolom glavnih faktora rizika (puÅ¡enje, nepravilna ishrana i fiziÅ‘ka neaktivnost). Zbog razlika u dostupnosti zdravstvenih usluga meÅ‘u zemljama prisutna je nejednakost u zbrinjavanju KVB. Preko 75% smrtnih sluÅ‘ajeva od KVB pogaÅ‘a zemlje sa niskim i srednjim prihodima. ZagaÅ‘enje vazduha je odgovorno za 25% svih smrtnih sluÅ‘ajeva od KVB, Å‘to Å‘ini sedam miliona smrti godiÅ¡nje. PsiholoÅ¡ki stres moÅ¾e da udvostruÅ‘i rizik kod srÅ‘anog udara. FiziÅ‘ka aktivnost, druÅ¾enje sa dragim osobama i dovoljno kvalitetnog sna, pomaÅ¾u u smanjenju nivoa stresa.

Kao

najteÅ¡i oblik ishemijskih bolesti srca, akutni koronarni sindrom (AKS) je vodeÅ£i javnozdravstveni problem u razvijenim zemljama sveta, a poslednjih nekoliko decenija i u zemljama u razvoju. U AKS spadaju akutni infarkt miokarda i nestabilna angina pektoris.

Å

NajznaÅ‘ajniji

faktori rizika za nastanak kardiovaskularnih bolesti

VeÅ£ina

KVB je uzrokovana faktorima rizika koji se mogu kontrolisati, leÅ‘iti ili modifikovati, kao Å‘to su: visok krvni pritisak, visok nivo holesterola, prekomerna uhranjenost/gojaznost, upotreba duvana, fiziÅ‘ka neaktivnost i Å‘eÅ£erna bolest. MeÅ‘utim, postoje i neki faktori rizika koji ne mogu da se kontroliÅ¡u. MeÅ‘u najznaÅ‘ajnije faktore rizika, koji su odgovorni za smrtnost od

KVB, ubrajaju se poviÅ¡en krvni pritisak (kome se pripisuje 13% smrtnih sluÅ¡ajeva na globalnom nivou), zatim upotreba duvana (9%), poviÅ¡en nivo Å¡eÅ¡era u krvi (6%), fiziÅ¡ka neaktivnost (6%) i prekomerna telesna masa i gojaznost (5%).

Å

Faktori

rizika na koje ne moÅ¡emo da utiÅ¡emo (nepromenljivi faktori rizika) Pored promenljivih faktora rizika, postoje i faktori rizika koji ne mogu da se menjaju. MeÅ‘utim, osobe iz ovih riziÅ‘nih grupa bi trebalo da redovnije kontroliÅ‘u svoje zdravlje.

Å

Godine starosti

KVB

postaju sve Å‘eÅ‘iÅ‘ta pojava u starijem Å‘ivotnom dobu. Kako Å‘ovek stari, srce prolazi kroz postepene fizioloÅ‘ke promene, Å‘ak i u odsustvu bolesti. SrÅ‘ani miÅ‘iÅ‘ti sa starenjem ne moÅ‘e u potpunosti da se opusti izmeÅ‘u dve kontrakcije, Å‘to ima za rezultat da komore postaju krute i rade manje efikasno. Ove fizioloÅ‘ke promene nastale sa procesom starenja mogu da doprinesu dodatnim komplikacijama i problemima pri leÅ‘enju KVB.

Pol

MuÅ‘karci

imaju veÅ‘i rizik za pojavu bolesti srca od Å‘ena u premenopauzi. Kada Å‘ene uÅ‘u u menopauzu, rizik za pojavu KVB se izjednaÅ‘ava sa muÅ‘karcima. Rizik za nastanak moÅ‘danog udara je isti kod Å‘ena i muÅ‘karaca.

Bolesti u porodici

PorodiÅ‘na

istorija kardiovaskularnih oboljenja ukazuje na poveÅ‘tani rizik kod potomaka. Ako je prvostepeni krvni srodnik imao koronarnu bolest srca ili moÅ‘dani udar pre 55. godine Å‘ivota (roÅ‘ak muÅ‘kog pola) ili 65. godine Å‘ivota (roÅ‘ak Å‘enskog pola), rizik je veÅ‘ti.

Å

Znaci

i simptomi srÅ‘anog udara:

1. Å‘ Å‘ Å‘ Å‘ Å‘ Å‘ Å‘ Jak bol koji se javlja iza grudne kosti u vidu stezanja, pritiska, probadanja i traje viÅ‘je od pola sata (bol moÅ‘e da se Å‘iri prema ramenima ili stomaku, levoj ruci, vilici ili lopaticama)

2. Å‘ Å‘ Å‘ Å‘ Å‘ Å‘ Å‘ OteÅ‘ano disanje praÅ‘eno kratkim dahom

određenu količinu alkohola u skladu sa preporučenim smernicama.

Ograničite

prerađenu i prajenu hranu, koja često sadrži velike količine soli, šećera i zasićenih transmasti.

Pravite

kod kuće zdrave obroke.

Â

Budite

fizički aktivni

Budite

fizički aktivni najmanje 30 minuta svakodnevno sedam dana u nedelji.

Prošetajte

do posla ili prodavnice.

Koristite

stepenice umesto lifta.

Uključite

se u neki sport ili ples.

Bavite

se fizičkom aktivnošću na poslu (pauzu iskoristite za lagane vežbe istezanja ili kratku šetnju).

Ako

putujete autobusom, siđite dve stanice ranije.

Na

posao idite biciklom, ako je to moguće.

Bavite

se fizičkom aktivnošću dok gledate televiziju (uodnjevni, vođnja sobnog bicikla, vežbanje na stepperu).

Â to

više slobodnog vremena provodite u prirodi, fizički aktivno (šetnja, rad u bađti, vođnja bicikla ili rolera).

Â

Recite

âžneâ puđenju

To je najbolja stvar koju možete da uradite za poboljšanje zdravlja vašeg srca.

U roku od dve godine od prestanka pušenja, rizik od koronarne bolesti srca se značajno smanjuje.

Posle 15 godina nakon prestanka pušenja, rizik od KVB vraća se na rizik nepušača.

Prestankom pušenja, poboljšate svoje zdravlje i zdravlje vaših najbližih.

Ako imate problema sa prestankom pušenja, potražite stručni savet.

Â

Â