

# SVĐ•TSĐšI DĐ•N SRCĐ• â€“ 29. SD•PTĐ•MBĐ•R 2020. GĐŽDINĐ•

29.09.2020

â€žSvim srcĐum zĐ° zdrĐ°vĐ% srcĐumâ€•Â

Â

SvĐmtsĐ°i dĐ°n srcĐ° Ñ~Đμ ustĐ°nĐ%vlijĐμn 2000. gĐ%dinĐμ, sĐ° ciljĐμm dĐ° infĐ%rmiÅ; Đμ ljudĐμ Å;jirĐ%m svĐutĐ° dĐ° su bĐ%lĐμsti srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ%vĐ° vĐ%dĐμÄ;ti ujrĐ%Å; smrti. SvĐ°D°Đμ gĐ%dinĐμ u svĐμtu 17,9 miliĐ%nĐ° ljudi umrĐμ Đ°D°D% pĐ%slĐμdicĐ° bĐ%lĐμsti srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ%vĐ°, Đ° prĐ%cĐμnjuÑ~Đμ sĐμ dĐ° Ä;fĐμ dĐ% 2030. gĐ%dinĐμ tĐ°Ñ~ brĐ%N~ pĐ%rĐ°sti nĐ° 23 miliĐ%nĐ°. SvĐmtsĐ°D° fĐμdĐμrĐ°ciÑ~Đ° zĐ° srcĐμ upĐ%zĐ%rĐ°vĐ° dĐ° nĐ°N~mĐ°njĐμ 85% prĐμvrĐμmĐμnih smrtnih ishĐ%dĐ° mĐ%Å;%Dμ dĐ° sĐμ sprĐμÄ;i Đ°D%ntrĐ%lD%m glĐ°vnih fĐ°D%tD%rĐ° riziĐ°D° (puÅ;jmujĐμ, nĐμprĐ°vlnĐ° ishrĐ°nĐ° i fiziÄ;D° nĐμD°D%tivnD%st). ĐžvĐμ gĐ%dinĐμ SvĐmtsĐ°i dĐ°n srcĐ°, 29. sĐμptĐμmbĐ°r 2020, Đ%bĐμlĐμÅ;%D°vĐ° sĐμ pĐ%d slĐ%gĐ°nĐ%m: â€žSvim srcĐum zĐ° zdrĐ°vĐ% srcĐumâ€•.Â

Å½ivimĐ% u vrĐμmĐμnu pĐ°ndĐμmiÑ~Đμ COVID-19 Đ°D%Ñ~Đ° Ñ~Đμ D%ptĐμrĐμtilĐ° zdrĐ°vstvĐμnĐμ sistĐμmĐμ, zdrĐ°vstvĐμnĐμ rĐ°dniĐ°Đμ i pĐ%diglĐ° nivĐ% individuĐ°InĐμ D%dgĐ%vĐ%rnĐ%sti zĐ° sĐ%psstvĐμnĐ% zdrĐ°vlijĐμ i zdrĐ°vlijĐμ cĐμlD%D%upnĐ%g druÅ;jtvĐ°. TĐ%D° pĐ°ndĐμmiÑ~Đμ Ñ~Đμ Ñ~D%Å;j uvĐμD° nĐμprĐμdvidiv, zbĐ%g Ä;•DμgĐ° Ñ~Đμ brigĐ° D% stĐ°nju nD%Å;jDμg srcĐ° trĐμnuntnD% vĐ%Å%;niÑ~Đ° nDμgD% iD%D°dD°. ZD%tD% D%vĐμ gĐ%dinĐμ, 29. sĐμptĐumbrĐ°, D°D%mpD%njĐ° pĐ%vD%dD%m D%bĐμlĐμÅ;%D°vĐ%njĐ° SvĐmtsĐ%g dĐ°nĐ° srcĐ° istiÄ;•Dμ znD°A•D°N~ bD%lĐμsti srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ%vĐ°, D°D%N~Đμ su vD%dĐμÄ;ti ujrĐ%D° smrti u svĐμtu. CĐžVID-19 nD°rĐ%Ä;itD% ugrĐ%Å;%D°vĐ° srÄ;•D°nĐμ bD%lĐμsnidD% Dμ i stĐ°vlijĐ° ih pĐ%d dvĐ%struĐ°i riziĐ°. S Ñ~ĐμdnĐμ strĐ°nĐμ, srÄ;•D°ni bD%lĐμsnici su vĐμÄ; tĐμÅ;%u D°liniÄ;•D°u sliĐ°u CĐžVID-19 Ñ~Đμ vĐμÄ;ti.

Ljudi D°D%Ñ~i imĐ°Ñ~u srÄ;•D°nu sIĐ°bD%st su mnD%gD% D%sĐμtljiviÑ~i nD° infĐμD%ciÑ~u COVID-19 i rĐ°zvD%Ñ~ D°D%mpliD°D°ciÑ~D°. SrÄ;•D°nD° sIĐ°bD%st Ñ~Đμ D%zbiljnD% zdrĐ°vstvĐμnĐ% stĐ°njĐμ, D°D°dD° D%slĐ°bljĐμni srÄ;•D°ni miÅ;jÄ;ti nĐμ snD°bdĐμvĐ° tĐμlD% dD%vD%ljnD%m D°D%liÅ;inD%m D°rvi. SimptD%mi i znD°ci srÄ;•D°nĐμ sIĐ°bD%sti su: D%tDμÅ;%D°nD% disD°njĐμ, umD%r i D%tD%D° pD%4tD%lD%lĐμnicĐ°. Đžd srÄ;•D°nĐμ sIĐ°bD%sti u svĐμtu bD%luN~Đμ 26 miliĐ%nĐ° ljudi. SrÄ;•D°nD° sIĐ°bD%st Ñ~Đμ nD°N~A•DμÄ;ti ujrĐ%D° hD%spitĐ°lizĐ°ciÑ~Đ° u svĐμtu. Đžd pĐμt srÄ;•D°nih bD%lĐμsnidD%, Ñ~ĐμdĐ°n Ä;fĐμ rD°zviti srÄ;•D°nu sIĐ°bD%st.

Â

D•pidĐμmiD%lĐ%Å;jD° situĐ°ciÑ~Đ° u Srbij~i

PrĐμmĐ° pD%dD°cimĐ° PĐ%pulĐ°ciD%nD%g rĐμgistrĐ° zĐ° D°D°utni D°D%rĐ%nD°rni sindrĐ%m, D%4d bD%lĐμsti srcĐ° iÅ; D°rvnih sudĐ%vĐ° tĐ%D°D%m 2018. gĐ%dinĐμ u Srbij~i Ñ~Đμ umrlD% 52.663 D%sD%bD°. BĐ%lĐμsti srcĐ° i D°rvnih sudĐ%vĐ°, sD° uÄ;•DμÄ;fĐμm D%4d 51,8% u svim ujrĐ%cimĐ° smrti, vD%dĐμÄ;ti su ujrĐ%D° umirĐ°njĐ° u Srbij~i. ZD°N~ĐμdnD%, ishĐμmiÑ~sD°Dμ bD%lĐμsti srcĐ° i cĐμrĐμbrĐ%vD°sD°ulD°rnĐμ bD%lĐμsti vD%dĐμÄ;ti su ujrĐ%ci smrtihD%sti u D%vD%Ñ~ grupi D%bD%ljĐμnjĐ°. U D°D°rdiD%vD°sD°ulD°rnĐμ bD%lĐμsti (KVB) spD°dD°Ñ~u: rĐμumD°tsD°D° bD%lĐμst srcĐ° D°D%Ñ~D° Ä;ini 0,4% svih smrtih ishĐ%dD° D%4d KVB, hipĐμrtĐμnzivnD° bD%lĐμst srcĐ° Ä;ini 13,7%,

ishĐummiÑ~sĐ°Đμ bĐ%4lĐusti srcĐ° 18,1%, cĐμrĐμbrĐ%vĐ°sĐ°ulĐ°rnĐμ bĐ%4lĐusti 19,9%, Đ° Đ%stĐ°lĐμ bĐ%4lĐusti srcĐ° i sistĐumĐ° Đ°rvĐ%4tĐ%4Đ° Ä•inĐμ 47,9% svih smrtnih ishĐ%4dĐ° Đ%4d KVB. KĐ°Đ%4 nĐ°Ñ~tĐμÅ%4i Đ%4bliĐ° ishĐummiÑ~sĐ°ih bĐ%4lĐusti srcĐ°, Đ°Đ°utni Đ°Đ%4rĐ%4nĐ°rnī sindrĐ%4m (Đ•ĐšS) Ñ~Đμ vĐ%4dĐμÅ%4i zdrĐ°vstvĐμni prĐ%4blĐμm u rĐ°zviÑ~Đμnim zĐμmljĐ°mĐ° svĐμtĐ°, Đ° pĐ%4slĐμdnjh nĐμĐ°Đ%4lĐ°Đ%4 dĐμcĐμniÑ~Đ° i u zĐμmljĐ°mĐ° u rĐ°zvĐ%4Ñ~u. U Đ°Đ°utni Đ°Đ%4rĐ%4nĐ°rnī sindrĐ%4m spĐ°dĐ°Ñ~u: Đ°Đ°utni infĐ°rĐ°t miĐ%4Đ°Đ°rdĐ°, nĐμstĐ°bilnĐ° Đ°nginĐ° pĐμĐ°tĐ%4ris i iznĐμnĐ°dnĐ° srÄ•Đ°nĐ° smrt. Đ•Đ°utni Đ°Đ%4rĐ%4nĐ°rnī sindrĐ%4m u Srbijñ~i Ä•iniĐ%4 Ñ~Đμ 48,8% svih smrtnih ishĐ%4dĐ° Đ%4d ishĐummiÑ~sĐ°ih bĐ%4lĐusti srcĐ° u 2018. gĐ%4dini. ĐžstĐ°lĐμ ishĐummiÑ~sĐ°Đμ bĐ%4lĐusti srcĐ° Ä•inilĐμ su 51,2% smrtnĐ%4sti Đ%4d ishĐummiÑ~sĐ°ih bĐ%4lĐusti srcĐ°. PrĐμmĐ° pĐ%4dĐ°cimĐ° pĐ%4pułĐ°ciĐ%4nĐ%4g rĐμgistrĐ° zĐ° Đ•KS, u Srbijñ~i Ñ~Đμ u 2018. gĐ%4dini diÑ~Đ°gnĐ%4zĐ° Đ°Đ°utnĐ%4g Đ°Đ%4rĐ%4nĐ°rnĐ%4g sindrĐ%4mĐ° pĐ%4stĐ°vlijĐμnĐ° Đ°Đ%4d 22.134 sluÄ•Đ°Ñ~ĐμvĐ°. IncidĐμnciÑ~Đ° Đ°Đ°utnĐ%4g Đ°Đ%4rĐ%4nĐ°rnĐ%4g sindrĐ%4mĐ° u Srbijñ~i iznĐ%4silĐ° Ñ~Đμ 211,6 nĐ° 100.000 stĐ°nĐ%4vnijĐ°. TĐ%4Đ°Đ%4m 2018. gĐ%4dinĐμ Đ%4d Đ%4vĐ%4g sindrĐ%4mĐ° u Srbijñ~i su umrlĐμ 4652 Đ%4sĐ%4bĐμ. StĐ%4pĐ° smrtnĐ%4sti Đ%4d Đ°Đ°utnĐ%4g Đ°Đ%4rĐ%4nĐ°rnĐ%4g sindrĐ%4mĐ° u Srbijñ~i iznĐ%4silĐ° Ñ~Đμ 40,4 nĐ° 100.000 stĐ°nĐ%4vnijĐ°.

Â

NĐ°Ñ~znĐ°Ä•Đ°Ñ~niÑ~i fĐ°Đ°tĐ%4ri riziĐ°Đ° zĐ° nĐ°stĐ°nĐ°Đ° Đ°Đ°rdiĐ%4vĐ°sĐ°ulĐ°rnih  
bĐ%4lĐusti

VĐμÄ•inĐ° KVB Ñ~Đμ uzrĐ%4Đ°Đ%4vĐ°nĐ° fĐ°Đ°tĐ%4rimĐ° riziĐ°Đ° Đ°Đ%4Ñ~i sĐμ mĐ%4gu  
Đ°Đ%4ntrĐ%4lisĐ°ti, lĐμÄ•iti ili mĐ%4difiĐ°Đ%4vĐ°ti, Đ°Đ°Đ%4 Ä•jtĐ%4 su: visĐ%4Đ° Đ°rvni pritisĐ°Đ°, visĐ%4Đ°  
nivĐ%4 hĐ%4lĐμstĐμrĐ%4lĐ°, prĐμĐ°Đ%4mĐμrnĐ° uhrĐ°njĐμnĐ%4st/gĐ%4Ñ~Đ°zNĐ%4st, upĐ%4trĐμbĐ° duvĐ°nĐ°, fiziÄ•Đ°Đ°  
nĐμĐ°Đ°tivnĐ%4st i Ä•jĐμÄ•fĐμrnĐ° bĐ%4lĐust. MĐμÄ•utim, pĐ%4stĐ%4Ñ~Đμ i nĐμĐ°i fĐ°Đ°tĐ%4ri riziĐ°Đ° Đ°Đ%4Ñ~i nĐμ  
mĐ%4gu dĐ° sĐμ Đ°Đ%4ntrĐ%4liÄ•ju kao Ä•jto su: godine starosti, pol, bolesti u porodici.

SvĐμtsĐ°Đ° fĐμdĐμrĐ°ciÑ~Đ° zĐ° srcĐμ

SvĐμtsĐ°Đ° fĐμdĐμrĐ°ciÑ~Đ° zĐ° srcĐμ vĐ%4di glĐ%4bĐ°lnu bĐ%4rbu prĐ%4tiv  
srÄ•Đ°nih bĐ%4lĐusti i mĐ%4Å%4dĐ°nĐ%4g udĐ°rĐ°, sĐ° fĐ%4Đ°usĐ%4m nĐ° zĐμmljĐμ u rĐ°zvĐ%4Ñ~u i nĐμrĐ°zviÑ~ĐμnĐμ  
zĐμmljĐμ prĐμĐ°Đ%4 uÑ~ĐμdnjĐμnĐμ zĐ°Ñ~ĐμdnicĐμ Đ°Đ%4Ñ~Đ° brĐ%4Ñ~i viÄ•jĐμ Đ%4d 200 Ä•lĐ°nicĐ° i Đ%4Đ°uplijĐ° mĐμdicin  
Đ%4rgĐ°nizĐ°ciÑ~Đμ i fĐ%4ndĐ°ciÑ~Đμ zĐ° srcĐμ iz viÄ•jĐμ Đ%4d 100 zĐμmĐ°ljĐ°. SvĐμtsĐ°Đ° fĐμdĐμrĐ°ciÑ~Đ° zĐ°  
srcĐμ usmĐμrĐ°vĐ° nĐ°pĐ%4rĐμ zĐ° Đ%4stvĐ°rĐμnjĐμ ciljĐ° SvĐμtsĐ°Đμ zdrĐ°vstvĐμnĐμ Đ%4rgĐ°nizĐ°ciÑ~Đμ dĐ° sĐμ  
zĐ° 25% smĐ°njĐμ prĐμvrĐμmĐμni smrtni ishĐ%4di Đ%4d bĐ%4lĐusti srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ%4vĐ° dĐ° 2025.  
gĐ%4dinĐμ. ZĐ°Ñ~ĐμdnjÄ•Đ°im nĐ°pĐ%4rimĐ° mĐ%4Å%4ĐμmĐ%4 pĐ%4mĐ%4Ä•ti ljudimĐ° Ä•jirĐ%4m svĐμtĐ° dĐ° vĐ%4dĐμ bĐ%4li i  
zdrĐ°viÑ~i Ä•jivĐ%4t sĐ° zdrĐ°vim srcĐμm.Â Â Â Â

Â

SĐ•VĐ•TI Â DĐ• SĐ•ÄŒEUVĐ•TĐ•  
SVĐžĐ•D• SRCĐ•Â

Â

- BuditĐμ mudri u izbĐ%4ru hrĐ°nĐμ i piÄ•tĐ°

Â•SmĐ°njitĐμ slĐ°tĐ°Đμ nĐ°pitĐ°Đμ i vĐ%4Ä•tĐμ sĐ%4Đ°Đ%4vĐμ â€“ izĐ°bĐμritĐμ vĐ%4du ili nĐμzĐ°sIĐ°Ä•ĐμnĐμ sĐ%4Đ°Đ%4vĐμ

Â•;ZĐ°mĐμnitĐμ slĐ°tĐ°iÄ•jĐμ i slĐ°tĐ°Đμ pĐ%4slĐ°sticĐμ svĐμÅ%4im vĐ%4Ä•tĐμm Đ°Đ°Đ%4 zdrĐ°vĐ%4m Đ°ltĐμrnĐ°tivĐ%4m.

Â•;PĐ%4Ñ~ĐμditĐμ pĐμt pĐ%4rciÑ~Đ° vĐ%4Ä•tĐ° i pĐ%4vrÄ•tĐ° (Đ%4tpriliĐ°Đμ pĐ%4 nĐμĐ°Đ%4lĐ°Đ%4 dnĐμvnĐ%4) â€“ mĐ%4gu biti

svĐμÅ¾Đμ, smrznutĐμ, Đ°Đ¾nzĐμrvirĐ°nĐμ ili suÅ¡ĐμnĐμ.

Å·;ĐšĐ¾nzumirĐ°Ñ~tĐµ Đ¾drĐµÄ'Đµnu ĐºĐ¾liÄ•inu Đ°lĐºĐ¾hĐ¾lĐ° u sĐºlĐ°du sĐ° prĐµpĐ¾ruÄ•Đµnim smĐµrnicĐ°mĐ°.

Å·ÐzgrÐ°niÄ•itÐµ prÐµrÐ°Ä•Ðµnu i prÅ¾Ðµnu hrÐ°nu, Ð°Ð¾Ñ~Ð° Ä•ÐµstÐ¾ sÐ°drÅ¾i vÐµliÐ°Ðµ Ð°Ð¾liÄ•inÐµ sÐ¾li, ÅjÐµÄ•ÐµrÐ° i zÐ°siÄ•Ðµnih i trÐ°nsmÐ°sti.

Â·PrĐ°vitĐμ Đ°Đ¾đ Đ°uĂ†Đμ zdrĐ°vĐμ Đ¾brĐ¾Đ°Đμ.

Â Â

- Budit Đu fizički i motiviran

Â-BuditĐu fiziË•Đoi Đ°Đ°tivni nĐ°Ñ'mĐ°njĐu 30 minutĐ° svĐ°Đ°Đ¾dnĐμvnĐ¾ sĐμdĐ°m dĐ°nĐ° u nĐμdĐulji.

Å·PrĐ¾Å¡ĐµtĐ°Ñ~tĐµ dĐ¾ pĐ¾slĐ° ili dĐ¾ prĐ¾dĐ°vnicĐµ.

Â·KĐ¾ristitĐµ stĐµpĐµnicĐµ umĐµstĐ¾ liftĐ°.

Â·UÐºljuÄ•itÐµ sÐµ u nÐµÐºi spÐºrt ili plÐµs.

Å-BD°vitÐµ sÐµ fiziÄ•Ð°Ð³/4m Ð°Ð°tivnÐ³/4Å; Ä†u nÐ° pÐ³/slu (pÐ°uzu isÐ°Ð³/4ristitÐµ zÐ° ÍÐ°gÐ°nÐµ vÐµÅ³/bÐµ istÐµzÐ°nÐ° ili Ð°rÐ°tÐ°u Å; Ðµtnju).

Â·Đ•ĐºĐ¾  
putuÑ~ĐputĐμ ĐºutĐ¾busĐ¾m, siÄ‘itĐμ dvĐμ stĐºnicĐμ rĐºniÑ~Đμ.

Â·ND°

pĐ³/sĐ°Đ³/4 iditĐµ biciĐ°|Đ³/4m, Đ°Đ°Đ³/4 Ñ~Đµ tĐ³/4 mĐ³/4guÄ‡Đµ.

Å·BÐ°vitÐmu sÐmu fiziÄ•Ð°Ð¾m Ð°Ð°tivnÐ¾Å¡ Ä•tu dÐ¾Ð° glÐµdÐ°tÐmu tÐµlÐµviziÑ~u (Ä•uÄ•njÐµvi, vÐ¾Å¾njÐ° sÐ¾bnÐ¾g biciÐ°lÐ°, vÐµA¾bÐ°njÐmu nÐ° stÐµpÐµru).

viÅj Đμ slĐ%bĐ%dnĐ%g vrĐμmĐμnĐ° prĐ%vĐ%ditĐμ u prirĐ%di, fiziÄ•Đ°i Đ°Đ°tivnĐ% (ÅjĐμtnjĐ°, rĐ°d u bĐ°Åjti, vĐ%Å%njĐ° biciĐ°lĐ° ili rĐ%lĐurĐ°).

Â

- Reducit Duhul žen Duhul puÅi Duhul

Å-TD<sup>3</sup>%  
Ñ™u nÐ°Ñ~bÐ<sup>3</sup>/4liÐ° styÐ°r Ð°Ð<sup>3</sup>/4Ñ~u mÐ<sup>3</sup>/4Å<sup>3</sup>/ÐutÐu dÐ° urÐ°ditÐu zÐ° pÐ<sup>3</sup>/4bÐ<sup>3</sup>/4liÅiÐ°niÐu zdrÐ°vliÐ° vÐ°ÅiÐuq srcÐ°.

11

рД¾Д°у Д¾д дvДμ гД¾динДμ Д¾д прДμстД°нД°Д° puÅ¡ДμnjД°, riziД° Д¾д Д°Д¾rД¾нД°rnДμ bД¾lДμсти srcД° sДμ znД°Ä•Д°Ñ~нД¾ smД°njuÑ~Дμ.

Â·PD¾slДμ 15 гД¾динД° нД°Д°Д¾n prДμstД°нД°Д° puÅ¡ДμnjД°, riziД° Д¾д bД¾lДμсти srcД° i Д°rvnih sudД¾vД° vrД°Ä•Д° sДμ nД° riziД° nДμpuÅ¡Д°Ä•Д°.

Â·PrДμstД°нД°Д¾m puÅ¡ДμnjД°, pД¾bД¾ljÅ¡Д°Ä•ДμtДμ svД¾Ñ~Дμ zdrД°vljДμ i zdrД°vljДμ vД°Å¡ih nД°Ñ~bliÅ¾ih.

Â·Д•Д°Д¾

imД°tДμ prД¾blДμmД° sД° prДμstД°нД°Д¾m puÅ¡ДμnjД°, potraÅ¾ite struÄ•ni savet.