

AKTUELNO: POVEÅI SE SRCEM! Svetski dan srca â€“ 29.09.2021.

28.09.2021

Svetski

dan srca je ustanovljen 2000. godine, sa ciljem da informiÅje ljudе ijirom sveta, da su bolesti srca i krvnih sudova vodeÅti uzrok smrti. Svake godine u svetu 18,6 miliona ljudi umre kao posledica bolesti srca i krvnih sudova (KVB), a procenjuje se da Åže do 2030. godine taj broj porasti na 23 miliona. Svetska federacija za srce upozorava da najmanje 85% prevremenih smrtnih ishoda moÅe da se spreÅi kontrolom glavnih faktora rizika (puÅjenje, nepravilna ishrana i fiziÅka neaktivnost). Ove godine Svetski dan srca, 29. septembar 2021. godine obeleÅava se pod sloganom: POVEÅI SE SRCEM.

Åivimo u vremenu pandemije COVID -19 koja optereÅtuje zdravstvene sisteme i podiÅe nivo individualne odgovornosti za sopstveno zdravlje i zdravlje celokupnog druÅjtva. Zato ove godine, 29. septembra, kampanja povodom obeleÅavanja Svetskog dana srca istiÅe potrebu za pronalaÅenjem alternativnih naÅina povezivanja ljudi u cilju prevencije i leÄenja KVB.

COVID-19 naroÅito ugroÅava srÄane bolesnike i stavlja ih pod dvostruki rizik. S jedne strane, srÄani bolesnici su veÄ‡ naruÅjenog zdravlja, a ako se inficiraju virusom SARS-CoV-2, rizik da razviju teÅu kliniÅku sliku, sa Åesto fatalnim ishodom je veÄti. Prema podacima Svetske federacije za srce, COVID-19 je izazvao viÅestruke posledice kod 520 miliona ljudi koji Åive sa KVB.

EpidemioloÅka situacija u Srbiji

Prema preliminarnim podacima Populacionog registra za akutni koronarni sindrom, bolesti srca i krvnih sudova (KVB) tokom 2020. godine u Srbiji je umrlo 55.305 osoba (25.617 muÅkaraca i 29.688 Åena). Bolesti srca i krvnih sudova sa uÅeÅtem od 47,3% u svim uzrocima smrti, vodeÅti su uzrok umiranja u Srbiji. U kardiovaskularne bolesti spadaju: reumatska bolest srca koja Åini 0,9 % svih smrtnih ishoda od KVB, hipertenzivna bolest srca Åini 16,8%, ishemiske bolesti srca 15,9%, cerebrovaskularne bolesti 17,8%, a ostale bolesti srca i sistema krvotoka Åine 42,5% svih smrtnih ishoda od KVB. Kao najteÅi oblik ishemiskih bolesti srca, akutni koronarni sindrom je vodeÅti zdravstveni problem u razvijenim zemljama sveta, a poslednjih nekoliko decenija i u zemljama u razvoju. U akutni koronarni sindrom spadaju: akutni infarkt miokarda, nestabilna angina pektoris i iznenadna srÄana smrt. Akutni koronarni sindrom u Srbiji Åinio je 49,9% svih smrtnih ishoda od ishemiskih bolesti srca u 2020. godini. Prema preliminarnim podacima populacionog registra za AKS, u Srbiji je u 2020. godini dijagnoza akutnog koronarnog sindroma postavljena kod 20.434 sluÅajeva. Incidencija akutnog koronarnog sindroma u Srbiji iznosila je 196,2 na 100.000 stanovnika (stope incidencije standardizovane su na evropsku populaciju ASR-E). Tokom 2020. godine od ovog sindroma u Srbiji je umrlo 4.385 osoba. Stopa smrtnosti od akutnog koronarnog sindroma u Srbiji iznosila je 38,1 na 100.000 stanovnika (stope smrtnosti standardizovane su na evropsku populaciju ASR-E).

NajznaÅajniji faktori rizika za nastanak kardiovaskularnih bolesti

VeÄ†ina

KVB je uzrokovana faktorima rizika koji se mogu kontrolisati, leÄ•iti ili modifikovati, kao Ǟto su: visok krvni pritisak, visok nivo holesterola, prekomerna uhranjenost/gojaznost, upotreba duvana, fiziÄ•ka neaktivnost i ǞjeÄ†erna bolest. MeÄ’utim, postoje i neki faktori rizika koji ne mogu da se kontroliÅ¡u. MeÄ’u najznaÄ•ajnije faktore rizika, koji su odgovorni za smrtnost od KVB, ubrajaju se poviÄ•en krvni pritisak (kome se pripisuje 13% smrtnih sluÄ•ajeva na globalnom nivou), zatim upotreba duvana (9%), poviÄ•en nivo ǞjeÄ†era u krvi (6%), fiziÄ•ka neaktivnost (6%) i prekomerna telesna masa i gojaznost (5%).

Promenjivi faktori rizika

- Hipertenzija (poviÄ•en krvni pritisak)

Hipertenzija

je vodeÄ‡i uzrok KVB Ǟjirom sveta, a visok krvni pritisak se naziva ǞeÄžtihim ubicomâ€•, jer Ä•esto nije praÄ•ten znacima upozorenja ili simptomima, pa mnogi ljudi i ne znaju da ga imaju. Krvni pritisak se meri i evidentira kao odnos dva broja u milimetrima Äživinog stuba (mmHg) Ǟ“ na primer, 120/78 mmHg. Prvi broj oznaÄ•ava sistolni (tzv. gornji) krvni pritisak Ǟ“ pritisak u arterijama u trenutku kada je srÄ•ani miÄ•iÄ‡ u kontrakciji, a drugi broj oznaÄ•ava dijastolni (tzv. donji) pritisak Ǟ“ pritisak u arterijama kada je srÄ•ani miÄ•iÄ‡ opuÄ•ten izmeÄ‘u dve kontrakcije. NormalnimÄ krvnimÄ pritiskom se smatraju izmerene vrednosti gornjeg (sistolnog) pritiska koji je izmeÄ‘u Ä 120 - 129 mmHg i donjeg (dijastolnog) izmeÄ‘u 80-84 mmHg. Prehipertenzija se definiÄ•e kao stanje kada se u viÄ•e merenja dobije sistolni (gornji) pritisak koji je izmeÄ‘u 130-139 mmHg, odnosno kada je dijastolni (donji) pritisak izmeÄ‘u 85-89 mmHg. PoviÄ•en krvni pritisak Ǟ“ hipertenzija se definiÄ•e kao stanje kada se u viÄ•e merenja dobije sistolni (gornji) pritisak koji je viÄ•i od Ä 140 mmHg, odnosno kada je dijastolni (donji) pritisak Ä viÄ•i od 90 mmHg.

Na globalnom nivou, skoro milijardu ljudi ima visok krvni pritisak (hipertenziju), od kojih dve treÄ•ine Äživih u zemljama u razvoju. Prehipertenziju i hipertenziju u Srbiji ima 47,5% odraslog stanovniÄ•stva. Prehipertenzija i hipertenzija kod muÄ•karaca zastupljena je kod 48,5%, a kod Äžena kod 46,5% sluÄ•ajeva. Hipertenzija je jedan od najvaÄ•nijih uzroka prevremene smrti Ǟjirom sveta, a ono Ǟto zabrinjava je Ä•injenica da se procenjuje da Ǟte 1,56 milijardi ljudi Äživeti sa hipertenzijom u 2025. godini. Sve navedeno upuÄ•tuje na vaÄ•nost redovnog merenja krvnog pritiska.

- Upotreba duvana

IzloÄženost

duvanskom dimu povezana je sa osam miliona prevremenih smrtnih sluÄ•ajeva u svetu godiÄ•nje. U Srbiji, zbog koriÄ•enja duvana godiÄ•nje prevereno umre 15.000 ljudi. Procenjuje se da je puÄ•enje uzrok nastanka skoro 10% svih KVB. PuÄ•aÄ•i imaju dvostruko do trostruko viÄ•i rizik za pojavu srÄ•anog i moÄždanog udara u poreÄ•enu sa nepuÄ•aÄ•ima. Rizik je veÄ•ti ukoliko je osoba poÄ•ela da puÄ•i pre 16.-te godine Äživota, raste sa godinama i viÄ•i je kod Äžena puÄ•aÄ•a nego kod muÄ•karaca puÄ•aÄ•a. U roku od dve godine od prestanka puÄ•enja, rizik od ishemijskih bolesti srca se znatno smanjuje, a u roku od 15 godina od prestanka puÄ•enja, rizik od kardiovaskularnih oboljenja se izjednaÄ•uje sa rizikom koji postoji kod nepuÄ•aÄ•a. U svetu puÄ•i svaki peti (21%)Ä odrasli stanovnik. U Srbiji, svakodnevno konzumira duvanske proizvode (33,9%), muÄ•karaca iÄ (30,1%) Äžena.

- PoviÄ•en nivo ǞjeÄ†era

u krvi → Češrena bolest

Češrena

bolest se dijagnostikuje u slučaju kada su vrednosti jutarnjeg nivoa Češrena natačite u krvi 7,0 mmol/L (126mg/dl) ili više, a KVB su uzrok 60 % svih smrtnih slučajeva osoba sa Češrenom boleću. Rizik od kardiovaskularnih bolesti je od dva do tri puta veći kod osoba sa tipom 1 ili tipom 2 Češrene bolesti, a rizik je veći kod osoba češenskog pola. Kardiovaskularni rizik raste sa povremenim nivoom vrednosti Češrena u krvi, a prognoza KVB kod osoba sa Češrenom boleću je ločija. U svetu učestalost dijabetesa kod odraslih osoba iznosi 10%, dok u našoj zemlji učestalost dijabetesa kod odraslog stanovništva iznosi gotovo 8%. Ako se Češrena bolest ne otkrije na vreme i ne leči može doći do ozbiljnih komplikacija, uključujući srčani i močvrdani udar, bubrežnu insuficijenciju, amputaciju ekstremiteta i gubitak vida. Redovno merenje nivoa Češrena u krvi, procena kardiovaskularnog rizika kao i redovno uzimanje lekova, uključujući insulin, može poboljšati kvalitet života ljudi sa Češrenom boleću.

- Fizička neaktivnost

Fizička

neaktivnost spada u vodeće faktore rizika za hronične nezarazne bolesti, a osobe koje su nedovoljno fizički aktivne imaju 20 - 30% veći rizik od prevremene smrti u poređenju sa osobama koje su fizički aktivne. Osoba je nedovoljno fizički aktivna kada manje od pet puta nedeljno upraćava polučasovnu fizičku aktivnost umerenog intenziteta ili je manje od tri puta nedeljno intenzivno aktivna kraće od 20 minuta. Nedovoljna fizička aktivnost je četvrti vodeći faktor rizika umiranja. U svetu je nedovoljna fizička aktivnost zastupljena kod 31% odraslog stanovništva. Ekscesivnom sedentarnom stilu života (sedjenje 420 i više minuta tokom uobičajenog dana) je bilo izloženo 23 % stanovništva Srbije starosti 15 godina i više.

- Nepravilna ishrana

Utvrđena

je povezanost visokog unosa zasićenih masti, trans-masti i soli, kao i nizak unos voća, povrća i ribe sa rizikom za nastanak kardiovaskularnih bolesti. Smatra se da je nedovoljan unos voća i povrća odgovoran za nastanak 20% svih bolesti srca i krvnih sudova. Prekomerna telesna masa i gojaznost u dečjem uzrastu povećavaju rizik za nastanak srčanog i močvrdanog udara pre 65. godine života za 3 do 5 puta. Učestalo konzumiranje visoko-energetskih namirnica, kao što su prerađene namirnice bogate mastima i Češerima, dovodi do nastanka gojaznosti. Visok unos zasićenih masti i trans-masnih kiselina je povezana sa srčanim bolestima, dok eliminacija trans-masti iz ishrane i zamena zasićenih masti sa polinezasičenim biljnim uljima smanjuje rizik od nastanka koronarne bolesti srca. Pravilna ishrana može da doprinese održavanju počeljne telesne mase, počelnog lipidnog profila i nivoa krvnog pritiska.

→

- Nivo holesterola/lipida u krvi

Povišen

nivo holesterola u krvi povećava rizik od nastanka srčanih oboljenja i močvrdanog udara. Na globalnom nivou, jedna trećina ishemiskih bolesti srca se može pripisati visokom nivou holesterola u krvi. Smanjenje visokog nivoa holesterola u krvi smanjuje

rizik od nastanka srÄ•anih oboljenja.

- Prekomerna uhranjenost i gojaznost

Gojaznost

je usko povezana sa glavnim kardiovaskularnim faktorima rizika kao Ä•to su poviÄ•jen krvni pritisak, netolerancija glukoze, dijabetes tipa 2 i dislipidemija. Prema rezultatima istraÄ•ivanja zdravlja stanovniÄ•tva Srbije 2019. godine, na osnovu izmerene vrednosti indeksa telesne mase, viÅ•je od polovine stanovniÄ•tva uzrasta od 15 godina i viÅ•je bilo je prekomerno uhranjeno (57,1%), odnosno 36,3% stanovniÄ•tva je bilo predgojazno i 20,8% stanovniÄ•tva gojazno. Gajaznost je kod oba pola bila pribliÄ•no isto rasprostranjena (muÄ•karci 21,7% i Ä•cene 20%).

Faktori rizika na koje ne moÅ•emo da utiÄ•emo (nepromenljivi faktori rizika)

Pored promenljivih faktora rizika, postoje i faktori rizika koji ne mogu da se menjaju. MeÄ•utim, osobe iz ovih riziÄ•nih grupa bi trebalo da redovnije kontroliÅ•ju svoje zdravlje.

- Godine starosti

KVB

postaje sve Ä•eÄ•ta pojava u starijem Ä•ivotnom dobu. Kako Ä•ovek stari, srce prolazi kroz postepene fizioloÅ•ke promene, Ä•ak i u odsustvu bolesti. SrÄ•ani miÄ•jÄ‡ sa starenjem ne moÅ•e u potpunosti da se opusti izmeÄ•u dve kontrakcije Ä•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 leÄ•enju KVB.

- Pol

MuÄ•karci

imaju veÄ•ti rizik za pojavu bolesti srca od Ä•ene u premenopauzi. Kada Ä•ene uÄ•u u menopauzu, rizik za pojavu KVB se izjednaÄ•ava sa miÄ•karcima. Rizik za nastanak moÅ•danog udara je isti kod Ä•ene i muÄ•karaca.

- Bolesti u porodici

PorodiÄ•na

istorija kardiovaskularnih oboljenja ukazuje na poveÄ•ani rizik kod potomaka. Ako je prvostepeni krvni srodnik imao koronarnu bolest srca ili moÅ•dani udar pre 55. godine Ä•ivota (roÄ•ak muÄ•kog pola) ili 65. godine Ä•ivota (roÄ•ak Ä•enskog pola), rizik je veÄ•ti.

Svetska federacija za srce

Svetska

federacija za srce vodi globalnu borbu protiv srÄ•anih bolesti i moÅ•danog udara, sa fokusom na zemlje u razvoju i nerazvijene zemlje preko ujedinjene zajednice koja broji viÅ•je od 200 Ä•lanica i okuplja medicinske organizacije i fondacije za srce iz viÅ•je od 100 zemalja. Svetska federacija za srce usmerava napore za ostvarenje

cilja Svetske zdravstvene organizacije da se za 25% smanje prevremenih smrtnih ishodi od bolesti srca i krvnih sudova do 2025. godine. Zajedničkim naporima možemo pomoći ljudima životom sveta da vode bolji i zdraviji život sa zdravim srcem.

Donosioci

odлуka moraju da uđu u nadzor i monitoring KVB, da implementiraju intervencije na nivou životnog stanovništva kako bi smanjili KVB, uključujući:

Usvajanje sveobuhvatne politike kontrole duvana;

Uvođenje poreza na hranu koja sadrži trans-masti u cilju smanjenja potrošnje;

namirnica bogatih mastima, željezera i solju;

Izgradnju parka i biciklističkih staza u cilju povećanja fizičke aktivnosti;

Izradu startegije za smanjenje zloupotrebe alkohola;

Obezbeđivanje zdravih živilskih obroka za decu.

A

Pridružite se!

Svetski dan srca obeležava se 29. septembra 2021. godine. I ove godine Svetski dan srca ima za cilj da istakne važnost globalnog pokreta u prevenciji bolesti srca i krvnih sudova. Šefanovi i partneri Svetske federacije za srce organizovali su brojne aktivnosti šefanova i partnera, kao što su predavanja, tribine, javne manifestacije, koncerti, sportski događaji.

U Republici Srbiji, Institut za javno zdravlje Srbije je dr Milan Jovanović Batut sa mrežom instituta/zavoda za javno zdravlje obeležio 29. septembar "Sveti dan srca" organizovanjem različitih edukativno-promotivnih aktivnosti sa ciljem promocije znanja održavanja zdravlja srca i krvnih sudova, uz poštovanje svih preventivnih mera koje se odnose na sprečavanje širenja zarazne bolesti COVID-19 izazvane virusom SARS-CoV-2.

A

SAVETI da sačuvate svoje srce

Budite mudri u izboru hrane i pića

Smanjite slatke
napitke i voćne sokove - izaberite vodu ili nezaslađene sokove.

Zamenite slatkiće
i slatke poslastice svečim voćem kao zdravom
alternativom.

Pojedite 5 porcija voća i povrća (otprilike po nekoliko) dnevno
- mogu biti sveče, smrznute, konzervirane ili sušene.

Konsumirajte određenu količinu alkohola u skladu sa preporučenim smernicama.

Ograničite prerađenu i prečenu hranu, koja često sadrži
velike količine soli, želežera i zasiđenih
i trans - masti.

Pravite kod kuće zdrave obroke.

Â

Budite fizički aktivni

Budite fizički aktivni najmanje 30 minuta svakodnevno
sedam dana u nedelji.

Projetajte
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 veže istezanja ili
kratku šetnju).

Ako
putujete autobusom, siđite dve stanice ranije.

Na
posao idite bicikлом, ako je to moguće.

Bavite
se fizičkom aktivnošću dok gledate televiziju (suđenje, vođenja sobnog bicikla,
vežbanje na steperu).

Â to

viÅje slobodnog vremena provodite u prirodi, fiziÅki aktivno (Åjetnja, rad u baÅiti,
voÅnja bicikla ili rolera)

Â

Recite ne puÅjenju

To
je najbolja stvar koju moÅete da uraditeÂ
za poboljÅjanje zdravlja vaÅeg srca.

U
roku od dve godine od prestanka puÅjenja, rizik od koronarne bolesti srca se znaÄ•ajno
smanjuje.

Posle
15 godina nakon prestanka puÅjenja, rizik od KVB vraÄ‡a se na rizik nepuÅjaÄ•a.

Prestankom
puÅjenja, poboljÅjaÄ‡ete svoje zdravlje i zdravlje vaÅih najbliÅih.

Ako
imate problema sa prestankom puÅjenja, potraÅ‡ite struÄ•ni savet.

Â

ViÅje
informacija na: <https://world-heart-federation.org/world-heart-day/about-whd/world-heart-day-2021/>

Â

Â