

# Svetski dan srca – Aktivni pristup može da spasi živote, 29.9.2024. godine

23.09.2024

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

Ove godine Svetski dan srca obeležava se pod sloganom – Aktivni pristup može spasiti živote – sa snažnom porukom donosiocima odluka da je neophodan plan akcije da se zaštiti kardiovaskularno zdravlje. Svetska federacija za srce upozorava da se najmanje 80% prevremenih smrti od kardiovaskularnih bolesti može sprečiti kontrolom glavnih faktora rizika (pušenje, nepravilna ishrana i fizička neaktivnost).

Od bolesti srca i krvnih sudova tokom 2023. godine u Srbiji je umrlo 48.277 osoba (22.422 muškaraca i 25.855 žena). Bolesti srca i krvnih sudova, sa učestvoanjem od 49,8% u svim uzrocima smrti, vodeći su uzrok umiranja u Srbiji.

Â

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

Â

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

Â

Pušenje – izaziva jednu petinu svih kardiovaskularnih bolesti.

Â

Nepravilna ishrana – je nezavisan faktor rizika, ali je povezan i sa drugim faktorima rizika za nastanak kardiovaskularnih bolesti, kao što su: gojaznost, dijabetesna bolest, povišene masnoće u krvi, povišen krvni pritisak. Procenjuje se da oko tri milijarde ljudi širom sveta nema pristup sigurnoj i zdravoj hrani.

Â

Nedovoljna fizička

aktivnost " značajno doprinosi starenju krvnih sudova, ubrzavajući proces ateroskleroze. Odgovoran je za pojavu skoro svakog četvrtog slučaj srčanog udara.

Â

Kardiovaskularne bolesti se mogu spremiti, jer su uzrokovane preventabilnim faktorima rizika. One se u velikoj meri mogu prevenirati i kontrolirati usvajanjem zdravih životnih navika, kao što su pravilna ishrana, redovno bavljenje fizičkom aktivnošću i pripadnost kategoriji nepuša. Takođe, pozitivan uticaj na ljude ima i sredina koja pruža podršku da zdrav izbor za zdravo srce bude podjednako lak i dostupan svima.

Â

Aktivnosti koje treba preduzeti u krugu porodice:

• Obezbediti pravilnu ishranu

• Zabraniti pušenje u domaćinstvu

• Ograničiti gledanje televizije i sedenje za računom kod kuće

• Organizovati aktivnosti na otvorenom " vožnja biciklom, šetnja ili rad u bašti.

Â

Â Aktivnosti koje treba poduzeti u lokalnoj zajednici:

• Povećanje kvalitete fizičkog vaspitanja u školama

• Formiranje sigurnih terena za fizičke aktivnosti

• Obezbećivanje pravilne ishrane u školama, bolnicama i radnim organizacijama

• Zabrana pušenja u radnim organizacijama, bolnicama i školama

• Uticaj na lokalne donosiocel 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