

AKTUELNO: Svetski dan srca, 29.septembar 2015. godine

29.09.2015

â€œZdravi izbori za srce, za sve i svudaâ€• Svetski dan srca se obeleÅ¾ava 29. septembra svake godine iÂ predstavlja pr za sve ljude Å¼irom sveta da uzmu uÂ eÅ¾iÂ te u borbi protiv kardiovaskularnih bolesti. Ove godine,Â uÂ fokusu Svetskog dana srca je stvaranje zdravog okruÅ¾enja za zdravo srce. Zdravi stilovi Å¾ivota, kao i prevencija faktora rizika za nastanak srÅ¡anog i moÅ¾danog udara, smanjiÂ te rizik njihovog nastanka u svim dobnim grupama. Bolesti srca i krvnih sudova su svetski ubica broj jedan. Svake godine u svetu, od ovih bolesti umre 17,3 miliona ljudi, a do 2030. godine broj umrlih iznosiÂ te 23 miliona. Ali mnoge KVB se mogu spreÂ iti eliminacijom faktora rizika kao Å¼to su upotreba duvana, nepravilna ishrana i nedostatak fiziÂ ke aktivnosti. Â

Â
Â

Od bolesti srca i krvnih sudova tokom 2013. godine u Srbiji je umrlo 53.367 osoba. Bolesti srca i krvnih sudova sa uÂ eÅ¾iÂ tem od 53,2% u svim uzrocima smrti vodeÂ ti su uzrok umiranja u Srbiji. NajznaÂ ajni faktori rizika za pojavu bolesti srca i krvnih sudova su: PuÅ¾enje â€œizaziva jednu petinu svih kardiovaskularnih bolesti. PuÅ¾aÂ i imaju dvostruko do trostruko viÂ ji rizik za pojavu srÅ¡anog i moÅ¾danog udara, u poreÂ enju sa nepuÅ¾aÂ ima. Rizik je veÂ ti ukoliko je osoba poÂ da puÅ¾i pre 16. godine Å¾ivota. Rizik raste sa godinama i viÂ ji je kod Å¾ena nego kod muÅ¾karaca. Ukoliko puÅ¾aÂ istovremeno koristi oralna kontraceptivna sredstva, rizik za pojavu infarkta se poveÂ ava za Â ak 20 puta. Nepravilna ishrana â€œfaktor je rizika sama po sebi, ali je povezana i sa drugim faktorima rizika koji su odgovorni za pojavu bolesti srca i krvnih sudova, a u koje spada gojaznost, Å¾eÂ terna bolest, poviÂ jene masnoÂ e u krvi, poviÂ en krvni pritisak. Smatra se da je nedovoljan unos voÂ ta i povrÂ a odgovoran za nastanak 20% svih bolesti srca i krvnih sudova. Prekomerna telesna teÅ¾ina i gojaznost u deÂ ijem uzrastu poveÂ avaju rizik za nastanak srÅ¡anog i moÅ¾danog udara pre 65. godine Å¾ivota za 5 puta. U Srbiji je gojaznost prisutna kod 23% odraslog stanovniÅ¾tva uzrasta 20+ (25% odraslih osoba muÅ¾kog pola i kod 20% odraslih osoba Å¾enskog pola). Nedovoljna fiziÂ ka aktivnost â€œznaÂ ajno doprinosi starenju krvnih sudova. Odgovorna je za pojavu skoro svakog Â etvrtog sluÅ¾aja srÅ¡anog udara. Predstavlja i faktor rizika za nastanak gojaznosti, Å¾eÂ terne bolesti i poveÂ anog krvnog pritiska. Svakodnevna poluÂ asovna Å¾etnja brzim hodom smanjuje rizik od srÅ¡anog udara za 18%, a od moÅ¾danog udara za 11%. Bolesti srca i Å¼log se mogu spreÂ iti jer su prouzrokovani preventabilnim faktorima rizika. Oni se mogu u velikoj meri spreÂ iti i kontrolisati usvajanjem zdravih navika kao Å¼to su pravilna ishrana, redovno bavljenje fiziÂ kom aktivnoÅ¾iÂ tu i ostavljanjem puÅ¾enja. TakoÂ e sredina u kojoj Å¾ivimo moÅ¾e imati veliki uticaj na ljude da naprave zdrave izbore za zdravo srce. Ove godine Svetski dan srca obeleÅ¾ava se pod sloganom â€œZdravi izbori za srce, za sve i svudaâ€• isti uÂ ti znaÂ aj zdravog radnog okruÅ¾enja i zdravih mesta gde ljudi provode slobodno vreme. MoguÂ nost da zdrav izbor bude svima dostupan, putem zajedniÅ¾kih akcija i uticaja na nacionalne i lokalne donosioce odluka, rezultiraÂ te dobrim zdravljem porodice, zajednice i pojedinca, koji Â te nauÂ iti da prepoznaju svoj rizik za nastanak bolesti srca i krvnih sudova. Â Saveti ObeleÅ¾ite Svetski dan srca: saznajte koji su koraci na putu zdravog srca, za duÅ¾i i bolji Å¾ivot. Â Upoznajte svoj rizik: Redovno kontroliÂ ite krvni pritisak Visok krvni pritisak je faktor rizika broj jedan za bolesti srca i krvnih sudova. Naziva se â€œtihi ubicaâ€œ, zato Å¼to obiÂ no nema upozoravajuÂ te znake i simptome, pa mnogi i ne znaju da imaju visok krvni pritisak. Recite NE duvanu i izbegnite pasivno puÅ¾enje U roku od dve godine po prestanku puÅ¾enja cigareta, rizik za nastanak ishemijskih bolesti srca se znaÂ ajno smanjuje, dok posle 15 godina rizik postaje isti kao kod nepuÅ¾aÂ a. PotraÅ¾ite savet struÅ¾njaka kako da prestanete da puÅ¾ite. Redovno kontroliÂ ite nivo Å¾eÂ tera u krvi Visok nivo Å¾eÂ tera u krvi moÅ¾e da bude pokazatelj Å¾eÂ terne bolesti (dijabetesa). Bolesti srca i krvnih sudova Â ine 60 % svih smrtnih sluÅ¾ajeva kod obolelih od Â Å¾eÂ terne bolesti. Rizik za nastanak srÅ¡anog i moÅ¾danog udara je visok ukoliko se Å¾eÂ terna bolest ne otkrije na vreme i ne leÂ i pravilno. Kada znate svoj ukupni rizik za nastanak bolesti srca i krvnih sudova, moÅ¾ete napraviti plan akcije za poboljÅ¾anje zdravlja srca. Ovaj akcioni plan mora biti jasno vidljiv u vaÅ¼oj kuÂ ti kao podsetnik. Od vaÅ¼eg lekara Â tete dobiti savete o leÂ enju, ukoliko je to potrebno. Budite fiziÂ ki aktivni Samo 30 minuta fiziÂ ke aktivnosti umerenog intenziteta pet puta nedeljno, smanjuje rizik od srÅ¡anog i moÅ¾danog udara. Zapamtite, fiziÂ ka aktivnost nije samo sport. To je svaki pokret tela koji troÅ¼i energiju: ples, igranje sa decom u prirodi, peÅ¾aÂ enje i obavljanje kuÅ¾nih poslova. Vodite raÂ una o ishrani Veliki unos zasiÅ¾enih masti, trans masti i soli poveÂ eva rizik za nastanak srÅ¡anog ili moÅ¾danog udara. Naime, prevelik unos soli izaziva visok krvni pritisak, a prevelik unos masti dovodi do zapuÅ¾enja arterija. Treba biti oprezan kod unosa preraÂ enih vrsta hrane, koje Â esto sadrÅ¾e visoke koliÂ ine soli. Ukupan unos soli treba ograniÂ iti na manje od 5 grama na dan. Pijajte struÅ¾njake Ako ste imali srÅ¡ani ili moÅ¾dani udar, razgovarajte sa svojim lekarom na koji naÂ in da se ponaÅ¾ate kako biste izbegli ponovni udar. Posetite svog izabranog lekara koji Â te vam izmeriti krvni pritisak, telesnu teÅ¾inu, obim struka i dati uput za laboratoriju da izvadite krv i odredite nivo Å¾eÂ tera i holesterola u krvi. Lekar Â te vam dati savete kako da smanjite ili izbegnete rizik i spreÂ ite nastanak srÅ¡anog ili moÅ¾danog udara. Dame, neka zdravlje vaÅ¼eg srca bude prioritet: to je korist ne samo za vas, veÂ i za vaÅ¼u porodicu Bolesti srca su ubica broj jedan kod Å¾ena â€œviÂ je od 8,6 miliona Å¾ena u svetu godiÅ¾nje umre od kardiovaskularnih bolesti je otprilike jedna smrt svakog minuta. Å½ene moraju da upoznaju svoj rizik i da preduzmu mere zaÅ¼tite. Å½ene sa Å¾eÂ ernom boleÅ¾iÂ tu imaju veÂ ti rizik umiranja od kardiovaskularnih bolesti nego muÅ¾karci. Zato one moraju da redovno proveravaju vrednost Å¾eÂ tera u krvi. Rizik za nastanak bolesti srca i krvnih sudova moÅ¾e poÂ eti pre roÂ enja, tokom fetalnog razvoja, i dalje se poveÂ avati tokom detinjstva usvajanjem loÅ¾ih navika. Â euvaite svoje srce tokom trudnoÂ te, kako bi zaÅ¼titili vaÅ¼e dete od rizika kasnije tokom Å¾ivota. Visok krvni pritisak tokom trudnoÂ te, bilo da je nastao pre ili posle zaÂ eÂ ta, zahteva posebnu negu. Å½ene koje razviju preeklampsiju (ozbiljno stanje koje karakteriÅ¾e visok krvni pritisak i visok nivo proteina u mokraÂ ti posle dvadesete nedelje trudnoÂ te) moÅ¾e biti veliki rizik za nastanak bolesti srca i krvnih sudova kasnije tokom Å¾ivota, uprkos Â injenici da se krvni pritisak vratio na normalne vrednosti nakon poroÅ¾aja. Porazgovarajte sa vaÅ¼im lekarom o moguÂ em riziku. Deca uÂ e na primerima starijih: liÂ nim primerom ih treba uÂ iti ponaÅ¾anju za zdravo srce. Bolesti srca i krvnih sudova, meÂ u kojima su najÂ eÅ¾iÂ ti srÅ¡ani i moÅ¾dani udar, pogaÅ¾aju ljude

svih uzrasta, uključujući i žene i decu. Trenutno bolesti srca i krvnih sudova uzrokuju 17,3 miliona smrtnih slučajeva svake godine, od toga 80 procenata u zemljama u razvoju i nerazvijenim zemljama, gde su svetski ubica broj jedan. U velikom broju slučajeva, posebno u zemljama u razvoju i nerazvijenim zemljama, reč je o prevremenim smrtnim ishodima i to kod ljudi mlađih od 70 godina, koji odnose živote ljudi u najproduktivnijim godinama što ostavlja ogromne ekonomske i emocionalne posledice na porodicu. Dobra vest je da je većina bolesti srca i krvnih sudova uzrokovana faktorima rizika koji se mogu kontrolisati, lečiti i modifikovati. Da li znate? Svake godine fizička neaktivnost uzrok je nastanka višeg od tri miliona smrtnih slučajeva koji se mogu sprečiti. Nepravilna ishrana je povezana sa četiri vodećih faktora rizika za smrtni ishod: visok krvni pritisak, visok nivo šećera u krvi, gojaznost, visok nivo holesterola u krvi. Svakog dana oko 150.000 ljudi umre od posledica upotrebe duvana, a jedan od dva pušača umre od bolesti su povezane sa upotrebom duvana. Pasivno pušenje ubija više od 600.000 nepušača godišnje, uključujući i decu. A