

# AKTUELNO: Svđutsđo i dđon srcđ ° â€“ 29. sđuptđumbđr 2022. gđ%dinđu

29.09.2022

Svđutsđo i dđon srcđ ° ňđmu

ustđo nđ%vljđmu 2000. gđ%dinđmu, sđ° ciljđum dđ° infđ%rmiđmu ljudđmu āđirđ%m svđutđo dđ° su bđ%lđusti srcđ° i đ°rvnih sudđ%vđ° (đsvb) vđ%dđmuđti užrđ%đ° smrti. Svđođmu gđ%dinđmu u svđumu 18,6 miliđ%nđ° ljudi umrđmu đ%ad bđ%lđusti srcđ° i đ°rvnih sudđ%vđ°, đ° prđ%cđumjuňđmu sđmu dđ° āđmu dđ% 2030. gđ%dinđmu tđ°ň° brđ%ň° pđ%rđ°sti nđ° 23 miliđ%nđ°. Svđutsđođ fđmuđurđ°ciňđ° zđ° srcđmu upđ%zđ%rđ°vđ° dđ° nđ°ň°mđ°njđmu 80% prđuvrđumđunih smrti đ%ad srđ•đ°nđ%g uđđ°rđ° mđ%âđ%đmu sđmu sprđmuđti đ°đ%ntđ%lđ%m glđ°vnih fđ°đ°tđ%rđ° riziđ°đ° (puđmuđnjđmu, nđmuđrđ°vđ° ishrđ°nđ° i fiziđ•đ°đ° nđmuđ°tivnđ%st). Zbđ%g rđ°zliđ°đ° u dđ%stupnđ%sti zdrđ°vstvđumđunih uslugđ° mđmuđ' u zđumljđ°mđ° prisutnđ° ňđmu nđmuňđmuđnđ°đ%st u zbrinjđ°vđ°nju đšvb. Prđmuđođ% 75% smrtnih sluđ•đ°ň°đmuđvđ° đ%ad đšvb pđ%gđ°âđ° zđumljđmu sđ° nisđ°im i srđumdnjim prihđ%dimđ°. Zđ°gđ°âđmuđvđ° zduhđ° ňđmu đ%dgđ%vđ%rnđ% zđ° 25% svih smrtnih sliđ•đ°ň°đmuđvđ° đ%ad đšvb, âđtđ%âđini sđmuđm° miliđ%nđ° smrti gđ%diđ°njđmu. Psihđ%lđ%âđ°i strđmuđ mđ%âđ%đmu dđ° uđvđ%struđ•i riziđ°đ°d srđ•đ°nđ%g uđđ°rđ°. Fiziđ•đ°đ° đ°đ%tivnđ%st, druđ%đmuđmu sđ° drđ°gim đ%adđ%bđ°mđ° i dđ%vđ%lđjnđ% đ°vđ°litđumtnđ%g snđ°, pđ%mđ%âđ%u u smđ°njđmuđju nivđ%đ° strđmuđ. Ovđmu gđ%dinđmu svđutsđo i dđ°n srcđ°, 29. sđuptđumbđr 2022. gđ%dinđmu, đ%adđmuđ%vđ° sđmu pđ%ad sld%gđ°nđ%m: âđžsvim srcđum zđ° svđ° srcđ°âđ•. Svđutsđo i dđ°n srcđ° ňđmu priliđ°đ° dđ° svi rđ°zmisidđmu đ°đ°đ%đ% dđ° nđ°ň°bđ%lđmu dđ%prinđmuđu rđ°zvđ%ň°u âđ•đ%vđmuđ•đ°nstvđ°, đ%âđ•uvđ°nju prirđ%dđmu i svđ%g mđmuđtđ%g zdrđ°vđ°. Đšđ°dđ° rđ°zmiđ°lđ°mđ% srcđum, đumđ%tivnđ°i smđ% i sđ°đ%asđmuđ%lđ°ň°i. Zbđ%g tđ%gđ° pđ%mđ°âđ%đumđ% drugimđ°, humđ°niň°i smđ% i hrđ°briň°đmu dđ%nđ%simđ% đ%dluđ°đmu. Svim srcđum uđ°ljuđ•uň°đmu upđ%trđmuđu rđmuđ' i âđžsvimâđ• i prđubđ°cuň°đmu fđ%đ°us sđ° đ°đ%ciň°đ° nđ° đ°đ%risnijđ°đmu đ°đ%ciň°đ°, đ%adđ%guđ%lđ°vđ°ň°uđmuđ' iđmuđnuđ°mpđ°njđmu. âđ%đplimđ% dđ° pđ%ruđ°đmu svđutsđođ%g dđ°nđ° srcđ° stignu dđ%âđtđ% vđmuđ%brđ%ň°lđ° ljudi u cilju pđ%stizđ°njđ° bđ%lđmuđg đ°đ°rdiđ%vđ°sđ°ulđ°rnđ%g zdrđ°vđ°.

Đ•pidđumiđ%lđ%âđ° situđ°ciň°đ° u  
Srbijë

Prđumđ° pđ%adđ°cimđ° Pđ%pulđ°ciđ%nđ%g

rđugistrđ° zđ° đ°đ°utni đ°đ%rđ%nđ°rni sindrđ%m, đ%ad bđ%lđusti srcđ° i đ°rvnih sudđ%vđ° (KVB) tđ%đ%đ%m 2021. gđ%dinđmu u Srbijë ňđmu umrđ% 56.610 đ%adđ%bđ°. Bđ%lđusti srcđ° i đ°rvnih sudđ%vđ°, sđ° uâđmuđ%lđmu đ%ad 41,4% u svim užrđ%cimđ° smrti, vđ%adđmuđti su užrđ%đ° umirđ°njđ° u Srbijë. Zđ°ň°đmuđnđ%, ishđumijë ňđmuđ bđ%lđusti srcđ° i cđmuđubrđ%vđ°sđ°ulđ°rnđmu bđ%lđusti, vđ%adđmuđti su užrđ%ci smrtñđ%sti u đ%vđ%ň° grupi đ%bđ%lđmuđjđ°. U đ°đ°rdiđ%vđ°sđ°ulđ°rnđmu bđ%lđusti spđ°dđ°ň°u: rđuumđotsđ°bđ%lđust srcđ° đ%đ%ň°đ° âđini 0,2% svih smrtnih ishđ%adđ° đ%ad KVB, hipđurtđmuđnđivnđ° bđ%lđust srcđ° âđini 19,0%, ishđumijë ňđmuđ bđ%lđusti srcđ° 15,4%, cđmuđubrđ%vđ°sđ°ulđ°rnđmu bđ%lđusti 16,6%, đ°đ%stđ°lđmu bđ%lđusti srcđ° i sistđumđ° đ°rvđ%tđ%đ%đ° âđinđmu 65,4% svih smrtnih ishđ%adđ° đ%ad KVB. Kđ°đ% nđ°ň°tđmuđ%lđ° ishđumijë ňđmuđih bđ%lđusti srcđ°, đ°đ°utni đ°đ%rđ%nđ°rni sindrđ%m ňđmu vđ%adđmuđti zdrđ°vstvđuni prđ%blđmu u rđ°zviň°đumim zđumljđ°mđ° svđutđ°, đ° pđ%slđumdnjih nđmuđ%lđ%lđ°dđmuđmuđnđ° i u zđumljđ°mđ° u rđ°zvđ%ň°u. U đ°đ°utni đ°đ%rđ%nđ°rni sindrđ%m spđ°dđ°ň°u: đ°đ°utni infđ°rđ°t miđ%đ°đ°rdđ°, nđmuđtđ°bilđ° đ°nginđ° pđmuđ%ris i iznđumđ°dnđ° srđ•đ°nđ° smrt. Đ•đ°utni đ°đ%rđ%nđ°rni sindrđ%m u Srbijë ňđmuđ 50,9% svih smrtnih ishđ%adđ° đ%ad ishđumijë ňđmuđ bđ%lđusti srcđ° u 2021. gđ%dini. Đžstđ°lđmu ishđumijë ňđmuđ bđ%lđusti srcđ° âđinilđmu su 49,1% smrtñđ%sti đ%ad ishđumijë ňđmuđih bđ%lđusti srcđ°.

Prđumđ° pđ%adđ°cimđ° pđ%pulđ°ciđ%nđ%g

rđugistrđ° zđ° đ°KS, u Srbijë ňđmuđ 2021. gđ%dini diň°đ°gnđ%zđ° đ°đ°utnđ%g đ°đ%rđ%nđ°rnđ%g sindrđ%mđ° pđ%stđ°vđ°lđmuđ° đ°đ%ad 22.763 sluđ•đ°ň°đ°. Stđ°ndđ°rdizđ%vđ°nđ° stđ%pđ° incidđmuđnđmu u Srbijë ňđmuđnđ%lđ° ňđmuđ 220,4 nđ° 100.000 stđ°nđ%vniđ°đ°. Tđ%đ%đ%m 2021. gđ%dinđmu đ%ad đ%vđ%g sindrđ%mđ° u Srbijë ňđmuđ umrđ% 4299 đ%adđ%bđ°. Stđ°ndđ°rdizđ%vđ°nđ° stđ%pđ° smrtñđ%sti đ%ad đ°đ°utnđ%g đ°đ%rđ%nđ°rnđ%g sindrđ%mđ° u Srbijë ňđmuđ iznđ%slđ° ňđmuđ 37,4 nđ° 100.000 stđ°nđ%vniđ°đ° (nđ° pđ%pulđ°ciň°u đ°vrđ%pđmuđ).

Nđ°ň°znđ°âđ°ň°niň°i fđ°đ°tđ%ri riziđ°đ°  
zđ° nđ°stđ°nđ°đ° đ°đ°rdiđ%vđ°sđ°ulđ°rnih bđ%lđusti

VĐμÄ‡inĐ° KVB Ñ~Đμ užrĐ³/Đ°Đ³/vĐ°nĐ°

fĐ°Đ°tĐ³/rimĐ° riziĐ°Đ° Đ°Đ³/4Ñ~i sĐμ mĐ³/gu Đ°Đ³/ntrĐ³/lisĐ°ti, lĐμÄ•iti ili mĐ³/difiĐ°Đ³/vĐ°ti, Đ°Đ°Đ³/ Å·itĐ³/ su: visĐ³/Đ° Đ°rvni pritisĐ°Đ°, visĐ³/Đ° nivĐ³/ hĐ³/lĐμstĐμrĐ³/lĐ°, prĐμĐ°Đ³/mĐμrnĐ° uhrĐ°njĐμnĐ³/st/gĐ³/Ñ~Đ°znĐ³/st, upĐ³/trĐμbĐ° duvĐ°nĐ°, fiziÄ•Đ°Đ° nĐμĐ°Đ°tivnĐ³/st i Å·iĐμÄ‡ĐμrnĐ° bĐ³/lĐust. MĐμÄ‘utim, pĐ³/stĐ³/Ñ~Đμ i nĐμĐ°i fĐ°Đ°tĐ³/ri riziĐ°Đ° Đ°Đ³/4Ñ~i nĐμ mĐ³/gu dĐ° sĐμ Đ°Đ³/ntrĐ³/liÅ·ju. MĐμÄ‘u nĐ°Ñ~znĐ°Å·Đ°Ñ~niÑ~Đμ fĐ°Đ°tĐ³/rĐμ riziĐ°Đ°, Đ°Đ³/4Ñ~i su Đ³/dgĐ³/vĐ³/rni zĐ° smrtnĐ³/st Đ³/d KVB, ubrĐ°Ñ~Đ°Ñ~u sĐμ pĐ³/viÅ·Đμn Đ°rvni pritisĐ°Đ° (Đ°Đ³/mĐμ sĐμ pripisuÑ~Đμ 13% smrtnih sluÄ•Đ°Ñ~ĐμvĐ° nĐ° glĐ³/bĐ°lnĐ³/m nivĐ³/u), zĐ°tim upĐ³/trĐμbĐ° duvĐ°nĐ° (9%), pĐ³/viÅ·Đμn nivĐ³/ Å·iĐμÄ‡ĐμrĐ° u Đ°rv (6%), fiziÄ•Đ°Đ° nĐμĐ°Đ°tivnĐ³/st (6%) i prĐμĐ°Đ³/mĐμrnĐ° tĐμlĐμsnĐ° mĐ°sĐ° i gĐ³/Ñ~Đ°znĐ³/st (5%).

Å

PrĐ³/mĐμnjivi fĐ°Đ°tĐ³/ri riziĐ°Đ°

HipĐμrtĐμnziÑ~Đ° (pĐ³/viÅ·Đμn Đ°rvni pritisĐ°Đ°)

HipĐμrtĐμnziÑ~Đ° Ñ~Đμ vĐ³/dĐμÄ‡i užrĐ³/Đ°

KVB Å·jirĐ³/m svĐμtĐ°, Đ° visĐ³/Đ° Đ°rvni pritisĐ°Đ° sĐμ nĐ°zivĐ° Å·ežtihim ubicĐ³/mâ€•, Ñ~Đμr Ä•ĐμstĐ³/ niÑ~Đμ prĐ°Ä‡Đμn znĐ°cimĐ° upĐ³/zĐ³/rĐμnjĐ° ili simptĐ³/mimĐ°, pĐ° mnĐ³/gi ljudi i nĐμ znĐ°Ñ~u dĐ° gĐ° imĐ°Ñ~u. Krvni pritisĐ°Đ° sĐμ mĐμri i ĐμvidĐμntirĐ° Đ°Đ°Đ³/ Đ³/dnĐ³/s dvĐ° brĐ³/Ñ~Đ° u milimĐμtrrimĐ° Å·ivinĐ³/g stubĐ° (mm Hg) Å·e“ nĐ° primĐμr, 120/78 mm Hg. Prvi brĐ³/Ñ~ Đ³/znĐ°Å·Đ°vĐ° sistĐ³/lni (tzv. gĐ³/rnji) Đ°rvni pritisĐ°Đ° Å·e“ pritisĐ°Đ° u Đ°rtĐμriÑ~Đ°mĐ° u trĐμnutĐ°u Đ°Đ°dĐ° Ñ~Đμ srÄ•Đ°ni miÅ·iÄ‡ u Đ°Đ³/ntrĐ°Đ°ciÑ~i, Đ° drugi brĐ³/Ñ~ Đ³/znĐ°Å·Đ°vĐ° diÑ~Đ°stĐ³/lni (tzv. dĐ³/nji) pritisĐ°Đ° Å·e“ pritisĐ°Đ° u Đ°rtĐμriÑ~Đ°mĐ° Đ°Đ°dĐ° Ñ~Đμ srÄ•Đ°ni miÅ·iÄ‡ Đ³/puÅ·itĐμn izmĐμÄ‘u dvĐμ Đ°Đ³/ntrĐ°Đ°ciÑ~Đμ. NĐ³/rmĐ°Inim Đ°rvnimÅ pritisĐ°Đ³/m sĐμ smĐ°trĐ°Ñ~u izmĐμrĐμnĐμ vrĐμdnĐ³/sti gĐ³/rnjiĐμg (sistĐ³/lnĐ³/g) pritisĐ°Đ° mĐ°njĐμ Đ³/d 120 mm Hg i dĐ³/rnjiĐμg (diÑ~Đ°stĐ³/lnĐ³/g) mĐ°njĐμ Đ³/d 80 mm Hg. PrĐμhipĐμrtĐμnziÑ~Đ° sĐμ dĐμfiniÅ·iĐμ Đ°Đ°Đ³/ stĐ°njĐμ Đ°Đ°dĐ° sĐμ u viÅ·Đμ mĐμrĐμnjĐ° dĐ³/biÑ~Đμ sistĐ³/lni (gĐ³/rnji) pritisĐ°Đ° Đ°Đ³/Ñ~i Ñ~Đμ izmĐμÄ‘u 120 Å·e“ 129 mm Hg, Đ³/dnĐ³/snĐ³/ Đ°Đ°dĐ° Ñ~Đμ diÑ~Đ°stĐ³/lni (dĐ³/nji) pritisĐ°Đ° 80 mm Hg. PĐ³/viÅ·Đμn Đ°rvni pritisĐ°Đ° Å·e“ hipĐμrtĐμnziÑ~Đ° sĐμ dĐμfiniÅ·iĐμ Đ°Đ°Đ³/ stĐ°njĐμ Đ°Đ°dĐ° sĐμ u viÅ·Đμ mĐμrĐμnjĐ° dĐ³/biÑ~Đμ sistĐ³/lni (gĐ³/rnji) pritisĐ°Đ° Đ°Đ³/Ñ~i Ñ~Đμ izmĐμÄ‘u 130 Å·e“ 139 mm Hg, Đ³/dnĐ³/snĐ³/ Đ°Đ°dĐ° Ñ~Đμ diÑ~Đ°stĐ³/lni (dĐ³/nji) pritisĐ°Đ° 80 Å·e“ 89 mm Hg.

NĐ° glĐ³/bĐ°lnĐ³/m nivĐ³/u, sĐ°Đ³/rĐ³/

miliÑ~Đ°rdi ljudi imĐ° visĐ³/Đ° Đ°rvni pritisĐ°Đ° (hipĐμrtĐμnziÑ~u), Đ³/d Đ°Đ³/Ñ~ih dvĐμ trĐμÄ‡inĐμ Å·iv u zĐμmljĐ°mĐ° u rĐ°zvĐ³/Ñ~u. PrĐμhipĐμrtĐμnziÑ~u i hipĐμrtĐμnziÑ~u u SrbiÑ~i imĐ° 46,2% Đ³/drĐ°slĐ³/g stĐ°nĐ³/vnijÅ·tvĐ°. PrĐμhipĐμrtĐμnziÑ~Đ° i hipĐμrtĐμnziÑ~Đ° Đ°Đ³/d muÅ·iĐ°Đ°rĐ°cĐ° zĐ°stuplijĐμnĐ° Ñ~Đμ u 26,7%, Đ° Đ°Đ³/d Å·/ĐμnĐ° u 32,3% sluÄ•Đ°Ñ~ĐμvĐ°. HipĐμrtĐμnziÑ~Đ° Ñ~Đμ Ñ~ĐμdĐ°n Đ°d nĐ°Ñ~vĐ°Å·niÑ~ih užrĐ³/Đ°prĐμvrĐμmĐμnĐμ smrti Å·jirĐ³/m svĐμtĐ°, Đ° Đ°nĐ³/ Å·itĐ³/zĐ°brinjĐ°vĐ° Ñ~Đμ Ä·injĐμnicĐ° dĐ° sĐμ prĐ³/cĐμnjuÑ~Đμ dĐ° Ä‡Đμ 1,56 miliÑ~Đ°rdi ljudi Å·ivĐμti sĐ° hipĐμrtĐμnziÑ~Đ³/m u 2025. gĐ³/dini. SvĐμ nĐ°vĐμdĐμnĐ³/ upuÅ·tuÑ~Đμ nĐ° vĐ°Å·nĐ³/st rĐμdĐ³/vnĐ³/g mĐμrĐμnjĐ° Đ°rvnĐ³/g pritisĐ°Đ°.

UpĐ³/trĐμbĐ° duvĐ°nĐ°

PrĐ³/cĐμnjuÑ~Đμ sĐμ dĐ° Ñ~Đμ puÅ·ĐμnjĐμ

uzrĐ³/Đ° nĐ°stĐ°nĐ°Đ° sĐ°Đ³/rĐ³/ 10% svih KVB. PuÅ·Đ°Ä•i imĐ°Ñ~u dvĐ³/struĐ°Đ³/ dĐ³/ trĐ³/struĐ°Đ³/ viÅ·i riziĐ° zĐ° pĐ³/Ñ~Đ°vu srÄ•Đ°nĐ³/g i mĐ³/Å·/dĐ°nĐ³/g udĐ°rĐ° u pĐ³/rĐμÄ‘Đμnju sĐ° nĐμpuÅ·iĐ°Ä•imĐ°. RiziĐ° Ñ~Đμ vĐμÄ‡i uĐ°Đ³/lĐ°Đ³/ Ñ~Đμ Đ³/sĐ³/bĐ° pĐ³/Å·ĐμlĐ° dĐ° puÅ·i prĐμ 16. gĐ³/dinĐμ Å·ivĐ³/tĐ°, rĐ°stĐμ sĐ° gĐ³/dinĐ°mĐ° i viÅ·i Ñ~Đμ Đ°Đ³/d Å·/ĐμnĐ° puÅ·iĐ°Å·Đ° nĐμgĐ³/ Đ°Đ³/d muÅ·iĐ°Đ°rĐ°cĐ° puÅ·iĐ°Å·Đ°. U rĐ³/Đ°u Đ³/d dvĐμ gĐ³/dinĐμ Đ³/ prĐμstĐ°nĐ°Đ° puÅ·iĐμnjĐ°, riziĐ° Đ³/d ishĐμumiÑ~sĐ°ih bĐ³/lĐμsti srcĐ° sĐμ znĐ°tnĐ³/ smĐ°njuÑ~Đμ, Đ° u rĐ³/Đ°u Đ³/d 15 gĐ³/dinĐ° Đ³/d prĐμstĐ°nĐ°Đ° puÅ·iĐμnjĐ°, riziĐ° Đ³/d Đ°Đ°rdiĐ³/vĐ°sĐ°ulĐ°rnih Đ³/bĐ³/lĐμnjĐ° sĐμ izÑ~ĐμdnĐ°Ä•uÑ~Đμ sĐ° riziĐ°Đ³/m Đ°Đ³/Ñ~i pĐ³/stĐ³/Ñ~i Đ°Đ³/d nĐμpuÅ·iĐ°Ä•Đ°. U svĐμtu imĐ° miliÑ~Đ°rdi svĐ°Đ°Đ³/dnĐμvnih puÅ·iĐ°Å·Đ° duvĐ°nĐ°. NĐ°Ñ~iÅ·iĐ° uÄ•ĐμstĐ°lĐ³/st svĐ°Đ°Đ³/dnĐμvnih puÅ·iĐ°Å·Đ° duvĐ°nĐ° zĐ°bĐμlĐμÄ·/ĐμnĐ° Ñ~Đμ u Đ°vrĐ³/psĐ³/m rĐμgiĐ³/nu (31%), Đ° nĐ°Ñ~iÅ·iĐ° u Đ°friÅ·Đ°Đ³/m rĐμgiĐ³/nu (10%). IzlĐ³/Å·/ĐμnĐ³/st pĐ³/sivnĐ³/m puÅ·iĐμnju prĐ³/uzrĐ³/Đ°uÑ~Đμ smrt 600.000 ljudi svĐ°Đ°Đμ gĐ³/dinĐμ, Đ° Đ³/d tĐ³/g brĐ³/Ñ~Đ° 28% su dĐμcĐ°. U SrbiÑ~i svĐ°Đ°Đ³/dnĐμvnĐ³/ Đ°Đ³/anzumirĐ° duvĐ°nsĐ°Đμ prĐ³/izvĐ³/dĐμ 29% muÅ·iĐ°Đ°rĐ°cĐ° i 23% Å·/ĐμnĐ°.

Â PÐ%viÅjÐµn nivÐ% ÅjÐµÄtÐµrÐ° u  
Ð°rvi â“ ÅjÐµÄtÐµrnÐ° bÐ%4lÐµst

Â ÐµÄtÐµrnÐ° bÐ%4lÐµst sÐµ  
diÑÐ°gnÐ%stiÐ°uÑÐµ u sluÅ•Ð°Ñ~u Ð°Ð°dÐ° su vrÐµdnÐ%sti Ñ~utÐ°rnjÐµg nivÐ%Ð° ÅjÐµÄtÐµrÐ° nÐ°tÐ°ÅjÐµ u  
Ð°rvi 7,0 mmol/L (126 mg/dl) ili viÅjÐµ, Ð° KVB su uzrÐ%Ð° 60% svih smrtnih sluÅ•Ð°Ñ~ÐµvÐ°  
Ð%4sÐ%bÐ° sÐ° ÅjÐµÄtÐµrnÐ%m bÐ%4lÐµÅjÄtu. RiziÐ° Ð%4d Ð°Ð°rdiÐ%vÐ°sÐ°ulÐ°rnih bÐ%4lÐµst Ñ~Ðµ Ð%4d dvÐ° dÐ%4 tri  
putÐ° vÐµÅtì Ð°Ð%4d Ð%4sÐ%bÐ° sÐ° tipÐ%4m 1 ili tipÐ%4m 2 ÅjÐµÄtÐµrnÐµ bÐ%4lÐµst, Ð° riziÐ° Ñ~Ðµ vÐµÅtì Ð°Ð%4d  
Ð%4sÐ%bÐ° Å%ÐµnsÐ%Ð%g pÐ%4lÐ°. KÐ°rdiÐ%vÐ°sÐ°ulÐ°rnih bÐ%4lÐµst Ñ~Ðµ Ð%4d dvÐ° dÐ%4 tri  
Ð%4sÐ%bÐ° Å%ÐµnsÐ%Ð%g pÐ%4lÐ°. KÐ°rdiÐ%vÐ°sÐ°ulÐ°rnih bÐ%4lÐµst Ñ~Ðµ Ð%4d dvÐ° dÐ%4 tri  
ÅjÐµÄtÐµrÐ° u Ð°rvi, Ð° prÐ%gnÐ%zÐ° KVB Ð%4d Ð%4sÐ%bÐ° sÐ° ÅjÐµÄtÐµrnÐ%m bÐ%4lÐµÅjÄtu Ñ~Ðµ ID%4ÅjÑ~Ð°. U sv  
uÅ•ÐµstÐ°ID%4st diÑ~Ð°bÐµtÐµsÐ° Ð°Ð%4d Ð%4drÐ°slih Ð%4sÐ%bÐ° iznÐ%si 10%, dÐ%4Ð° u nÐ°ÅjÐ%4Ñ~zÐµmlji  
uÅ•ÐµstÐ°ID%4st diÑ~Ð°bÐµtÐµsÐ° Ð°Ð%4d Ð%4drÐ°sIÐ%g stÐ°nÐ%vniÅjtvÐ° iznÐ%si gÐ%4tÐ%vÐ% 8,3%. Ð•Ð°Ð%4 sÐµ  
ÅjÐµÄtÐµrnÐ° bÐ%4lÐµst nÐµ Ð%4tÐ°riÑ~Ðµ nÐ° vrÐµmÐµ i nÐµ lÐµÅ•i mÐ%4Å%Ðµ dÐ%4Åtì dÐ%4 Ð%4zbiljnih  
Ð%4mpliÐ%Ð°ciÑ~Ð°, uÐ%ljuÅ•uÑ~uÅtì srÅ•Ð°ni i mÐ%4Å%4dÐ°ni udÐ°r, bubrÐµÅ%nu insuficiÑ~ÐµnciÑ~u,  
Ð°mputÐ°ciÑ~u ÐµÐ%strÐµmitÐµtÐ° i gubitÐ° Ð° vidÐ°. RÐµdÐ%vnÐ%4 mÐµrÐµnjÐµ nivÐ%Ð° ÅjÐµÄtÐµrÐ° u Ð°rvi,  
prÐ%4cÐµnÐ° Ð°Ð°rdiÐ%vÐ°sÐ°ulÐ°rnÐ%g riziÐ° Ð°Ð%4 i rÐµdÐ%vnÐ%4 uzimÐ°nÐµ lÐµÐ%Ð%vÐ°, uÐ%ljuÅ•uÑ~uÅtì  
insulin, mÐ%4Å%Ðµ pÐ%4bÐ%4ljÅjÐ°ti Ð°vÐ°litÐµt Å%4ivÐ%4tÐ° ljudi sÐ° ÅjÐµÄtÐµrnÐ%m bÐ%4lÐµÅjÄtu.

## Â FiziÅ•Ð°Ð° nÐµÐ°Ð°tivnÐ%st

ÐžsÐ%4bÐ° Ñ~Ðµ nÐµdÐ%4vÐ%4ljnÐ%4 fiziÅ•Ð°i  
Ð°Ð°tivnÐ° Ð°Ð°dÐ° mÐ%4nÐµ Ð%4 pÐµt putÐ° nÐµdÐµljnÐ%4 uprÐ°Å%4njÐ°vÐ° pÐ%4luÅ•Ð°sÐ%4vnu fiziÅ•Ð°u  
Ð°Ð°tivnÐ%st umÐµrÐµnÐ%4g intÐµnxitÐµtÐ° ili Ñ~Ðµ mÐ%4nÐµ Ð%4 tri putÐ° nÐµdÐµljnÐ%4 intÐµnizvnÐ%  
Ð°Ð°tivnÐ° Ð°rÐ°ÅtìÐµ Ð%4 20 minutÐ°. NÐµdÐ%4vÐ%4ljnÐ° fiziÅ•Ð°Ð° Ð°Ð°tivnÐ%st Ñ~Ðµ Å•Ðµtvrti vÐ%4dÐµÅtì  
fÐ%4tÐ%4r riziÐ° Ð° umirÐ°nÐ°. Ljudi Ð°Ð%4N~i su nÐµdÐ%4vÐ%4ljnÐ%4 fiziÅ•Ð°i Ð°Ð°tivni imÐ°Ñ~u 20 dÐ%4  
30% vÐµÅtì riziÐ° Ð%4 svih uzrÐ%Ð° Ð° smrti u Ð%4dnÐ%4su nÐ° Ð%4nÐµ Ð°Ð%4N~i su fiziÅ•Ð°i Ð°Ð°tivni  
nÐ°Ñ~mÐ%4nÐµ 30 minutÐ° vÐµÅtì brÐ%4Ñ~ dÐ°nÐ° u tÐ%4Ð°u nÐµdÐµljÐµ. U svÐµtu Ñ~Ðµ nÐµdÐ%4vÐ%4ljnÐ° fiziÅ•Ð°Ð°  
Ð°Ð°tivnÐ%st zÐ°stupljÐµnÐ° Ð°Ð%4d 31% Ð%4drÐ°sIÐ%g stÐ°nÐ%vniÅjtvÐ°, Ð° u Srbija Ñ~Ðµ nÐµdÐ%4vÐ%4ljnÐ%4  
fiziÅ•Ð°i Ð°Ð°tivnÐ%4 46,3% Ð%4drÐ°slih.

NÐµprÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ°

UtvrÄ•ÐµnÐ° Ñ~Ðµ pÐ%4vÐµzÐ°nÐ%st  
visÐ%4Ð%4g unÐ%4sÐ° zÐ°siÅtÐµnih mÐ%4sti, trÐ°nsmÐ%sti i sÐ%4li, Ð°Ð°Ð%4 i nizÐ°Ð° unÐ%4s vÐ%4ÅtìÐ°, pÐ%4vrÅtìÐ°  
i ribÐµ sÐ° riziÐ°Ð%4m zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° Ð°Ð°rdiÐ%4vÐ°sÐ°ulÐ°rnih bÐ%4lÐµst. SmÐ°trÐ° sÐµ dÐ° Ñ~Ðµ  
nÐµdÐ%4vÐ%4ljÐ°n unÐ%4s vÐ%4ÅtìÐ° i pÐ%4vrÅtìÐ° Ð%4dgÐ%4vÐ%4rÐ°n zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° 20% svih bÐ%4lÐµst srcÐ° i  
Ð°rvnih sudÐ%4vÐ°. PrÐµÐ%4mÐµrnÐ° tÐµlÐµsnÐ° mÐ°sÐ° i gÐ%4Ñ~Ð°znÐ%4st u dÐµÅ•Ñ~Ðµm uzrÐ°stu pÐ%4vÐµÅtìÐ°vÐ°Ñ~u  
riziÐ° zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° srÅ•Ð°nÐ%4g i mÐ%4Å%4dÐ°nÐ%4g udÐ°rÐ° prÐµ 65. gÐ%4dinÐµ Å%4ivÐ%4tÐ° zÐ° tri dÐ%4 pÐµt  
putÐ°. UÄ•ÐµstÐ°ID%4 Ð°Ð%4nzumirÐ°nÐµ visÐ%4Ð°Ð%4ÐµnÐµrgÐµtsÐ°ih nÐ°mirnicÐ°, Ð°Ð%4 ÅjÐ%4 su prÐµrÐ°Å•ÐµnÐµ  
nÐ°mirnicÐµ bÐ%4gÐ°tÐµ mÐ°stimÐ° i ÅjÐµÄtÐµrimÐ°, dÐ%4vÐ%4di dÐ%4 nÐ°stÐ°nÐ°Ð° gÐ%4Ñ~Ð°znÐ%4sti. VisÐ%4Ð° unÐ%4s  
zÐ°siÅtÐµnih mÐ%4sti i trÐ°nsmÐ%snih Ð°isÐµlinÐ° Ñ~Ðµ pÐ%4vÐµzÐ°nÐ° sÐ° srÅ•Ð°nim bÐ%4lÐµstimÐ°, dÐ%4Ð°  
ÐµliminÐ°ciÑ~Ð° trÐ°nsmÐ%sti iz ishrÐ°nÐµ i zÐ°mÐµnÐ° zÐ°siÅtÐµnih mÐ%4sti sÐ° pÐ%4linÐµzÐ%4iÅtìÐµnim  
biljnij uljimÐ° smÐ%4uÑ~Ðµ riziÐ° Ð%4d nÐ°stÐ°nÐ°Ð° Ð°Ð%4rÐ%4nÐ°rnÐµ bÐ%4lÐµst srcÐ°. PrÐ°vilnÐ°  
ishrÐ°nÐ° mÐ%4Å%4Ðµ dÐ° dÐ%4prinÐµsÐµ Ð%4drÅ%Ð°vÐ°nju pÐ%4Å%4ÐµljnÐµ tÐµlÐµsnÐµ mÐ°sÐµ, pÐ%4Å%4ÐµljnÐ%4g lipidnÐ%4  
prÐ%4filÐ° i nivÐ%4Ð° Ð°rvnÐ%4g pritisÐ°.

NivÐ%4 hÐ%4lÐµstÐµrÐ%4lÐ°/lipidÐ° u  
Ð°rvi

PÐ%4viÅjÐµn nivÐ%4 hÐ%4lÐµstÐµrÐ%4lÐ° u  
Ð°rvi pÐ%4vÐµÅtìÐ°vÐ° riziÐ° Ð%4d nÐ°stÐ°nÐ°Ð° srÅ•Ð°nih Ð%4bÐ%4ljÐµnjÐ° i mÐ%4Å%4dÐ°nÐ%4g udÐ°rÐ°. NÐ°  
glÐ%4bÐ%4lÐ°nÐ%4m nivÐ%4u, Ñ~ÐµdnÐ° trÐµÅtìnÐ° ishÐµmiÑ~sÐ°ih bÐ%4lÐµst srcÐ° sÐµ mÐ%4Å%4Ðµ pripisÐ°ti  
visÐ%4Ð°Ð%4m nivÐ%4u hÐ%4lÐµstÐµrÐ%4lÐ° u Ð°rvi. SmÐ°nÐµnjÐµ visÐ%4Ð°Ð%4g nivÐ%4Ð° hÐ%4lÐµstÐµrÐ%4lÐ° u Ð°rvi  
smÐ%4uÑ~Ðµ riziÐ° Ð%4d nÐ°stÐ°nÐ°Ð° srÅ•Ð°nih Ð%4bÐ%4ljÐµnjÐ°.

PrĐμĐ°Đ³/₄mĐμrnĐ° uhrĐ°njĐμnĐ³/₄st i  
gĐ³/₄N~Đ°znĐ³/₄st

GĐ³/₄N~Đ°znĐ³/₄st N~Đμ usĐ°Đ³/₄ pĐ³/₄vĐμzĐ°nĐ°  
sĐ° glĐ°vnim Đ°Đ°rdiĐ³/₄vĐ°sĐ°ulĐ°rnim fĐ°Đ°tĐ³/₄rimĐ° riziĐ°Đ° Đ°Đ°Đ³/₄ Å; tĐ³/₄ su pĐ³/₄viÅ; Đμn Đ°rvni  
pritisĐ°Đ°, nĐμtĐ³/₄lĐμrĐ°nciN~Đ° gluĐ°Đ³/₄zĐμ, diN~Đ°bĐμtĐμs tipĐ° 2 i dislipidĐμmiN~Đ°. PrĐμmĐ°  
rĐμzultĐ°timĐ° istrĐ°Å; ivĐ°njĐ° zdrĐ°vljĐ° stĐ°nĐ³/₄vniÅ; tvĐ° SrbijN~Đμ 2019. gĐ³/₄dinĐμ, nĐ° Đ³/₄snĐ³/₄vu  
izmĐμrĐμnĐμ vrĐμdnĐ³/₄sti indĐμĐ°sĐ° tĐμlĐμsnĐμ mĐ°sĐμ, viÅ; Đμ Đ³/₄d pĐ³/₄lĐ³/₄vinĐμ stĐ°nĐ³/₄vniÅ; tvĐ° uzrĐ°stĐ°  
Đ³/₄d 15 gĐ³/₄dinĐ° i viÅ; Đμ bilĐ³/₄ N~Đμ prĐμĐ°Đ³/₄mĐμrnĐ³/₄ uhrĐ°njĐμnĐ³/₄ (57,1%), Đ³/₄dnĐ³/₄snĐ³/₄ 36,3%  
stĐ°nĐ³/₄vniÅ; tvĐ° N~Đμ bilĐ³/₄ prĐμdgĐ³/₄N~Đ°znĐ³/₄ i 20,8% stĐ°nĐ³/₄vniÅ; tvĐ° gĐ³/₄N~Đ°znĐ³/₄. GĐ³/₄N~Đ°znĐ³/₄st N~Đμ Đ°Đ³/₄  
Đ³/₄bĐ° pĐ³/₄lĐ° bilĐ³/₄ pribliÅ; nĐ³/₄ istĐ³/₄ rĐ°sprĐ³/₄strĐ°njĐμnĐ° (muÅ; Đ°rci 21,7% i Å; nĐμnĐμ 20%).

Â

Â FD°Đ°tĐ³/₄ri riziĐ°Đ° nĐ° Đ°Đ³/₄N~Đμ  
nĐμ mĐ³/₄Å; Ä; ĐμmĐ³/₄ dĐ° utiÄ•ĐμmĐ³/₄ (nĐμprĐ³/₄mĐμnljivi fĐ°Đ°tĐ³/₄ri riziĐ°Đ°)

PĐ³/₄rĐμd prĐ³/₄mĐμnjivi fĐ°Đ°tĐ³/₄rĐ°  
riziĐ°Đ°, pĐ³/₄stĐ³/₄N~Đμ i fĐ°Đ°tĐ³/₄ri riziĐ°Đ° Đ°Đ³/₄N~i nĐμ mĐ³/₄gu dĐ° sĐμ mĐμnjĐ°N~u. MĐμÄ;utim, Đ³/₄sĐ³/₄bĐμ iz  
Đ³/₄vih riziÄ•nih grupĐ° bi trĐμbĐ°lĐ³/₄ dĐ° rĐμdĐ³/₄vniN~Đμ Đ°Đ³/₄ntrĐ³/₄liÅ; svĐ³/₄N~Đμ zdrĐ°vljĐμ.

GĐ³/₄dinĐμ stĐ°rĐ³/₄sti

KVB pĐ³/₄stĐ°N~u svĐμ Ä•ĐμÅ; Ä; tĐ° pĐ³/₄N~Đ°vĐ°  
u stĐ°riN~Đμm Å; ivĐ³/₄tnĐ³/₄m dĐ³/₄bu. KĐ°Đ°Đ³/₄ Ä•Đ³/₄vĐμĐ° stĐ°ri, srcĐμ prĐ³/₄lĐ°zi Đ°rĐ³/₄z pĐ³/₄stĐμpĐμnĐμ  
fiziĐ³/₄lĐ³/₄Å; Đμ prĐ³/₄mĐμnĐμ, Ä•Đ°Đ° i u Đ³/₄dsustvu bĐ³/₄lĐμsti. SrÄ•Đ°ni miÅ; Ä; sĐ° stĐ°rĐμnjĐμm nĐμ mĐ³/₄Å; Ä; Đμ  
u pĐ³/₄tpunĐ³/₄sti dĐ° sĐμ Đ³/₄pusti izmĐμÄ; u dvĐμ Đ°Đ³/₄ntrĐ°Đ°ciN~Đμ, Å; tĐ³/₄ imĐ° zĐ° rĐμzultĐ°t dĐ° Đ°Đ³/₄mĐ³/₄rĐμ  
pĐ³/₄stĐ°N~u Đ°rutĐμ i rĐ°dĐμ mĐ°nĐμ ĐμfiĐ°Đ°snĐ³/₄. ĐžvĐμ fiziĐ³/₄lĐ³/₄Å; Đμ prĐ³/₄mĐμnĐμ nĐ°stĐ°lĐμ sĐ° prĐ³/₄cĐμsĐ³/₄  
stĐ°rĐμnjĐ° mĐ³/₄gu dĐ° dĐ³/₄prinĐμsu dĐ³/₄dĐ°tnim Đ°Đ³/₄mpliĐ°Đ°ciN~Đ°mĐ° i prĐ³/₄bIĐμmimĐ° pri lĐμÄ•Đμnju  
KVB.

PĐ³/₄l

MuÅ; Đ°rci imĐ°N~u vĐμÄ;ti riziĐ° zĐ°  
pĐ³/₄N~Đ°vu bĐ³/₄lĐμsti srcĐ° Đ³/₄ĐμnĐ° u prĐμmĐμnĐ³/₄pĐ°uzi. KĐ°dĐ° Å; ĐμnĐμ uÄ; u mĐμnĐ³/₄pĐ°uzi, riziĐ° zĐ°  
pĐ³/₄N~Đ°vu KVB sĐμ izN~ĐμdnĐ°Ä•Đ°vĐ° sĐ° muÅ; Đ°rcimĐ°. RiziĐ° zĐ° nĐ°stĐ°nĐ°Đ° mĐ³/₄Å; dĐ°nĐ³/₄g udĐ°rĐ° N~Đμ  
isti Đ°Đ³/₄d Å; ĐμnĐ° i muÅ; Đ°rĐ°cĐ°.

BĐ³/₄lĐμsti u pĐ³/₄rĐ³/₄dici

PĐ³/₄rĐ³/₄diÄ•nĐ° istĐ³/₄riN~Đ°  
Đ°Đ°rdiĐ³/₄vĐ°sĐ°ulĐ°rnih Đ³/₄bĐ³/₄ljĐμnjĐ° uĐ°Đ°zuN~Đμ nĐ° pĐ³/₄vĐμÄ; tĐ°ni riziĐ° Đ°Đ³/₄d pĐ³/₄tĐ³/₄mĐ°Đ°Đ°. Đ•Đ°Đ³/₄ N~Đμ  
prvĐ³/₄stĐμpĐμn i Đ°rvni srĐ³/₄dniĐ° imĐ°Đ³/₄ Đ°Đ³/₄rĐ³/₄nĐ°rnu bĐ³/₄lĐμst srcĐ° ili mĐ³/₄Å; dĐ°ni udĐ°r prĐμ 55.  
gĐ³/₄dinĐμ Å; ivĐ³/₄tĐ° (rĐ³/₄Ä•Đ°Đ° muÅ; Đ°Đ³/₄g pĐ³/₄lĐ°) ili 65. gĐ³/₄dinĐμ Å; ivĐ³/₄tĐ° (rĐ³/₄Ä•Đ°Đ° Å; ĐμnsĐ°Đ³/₄g pĐ³/₄lĐ°),  
riziĐ° N~Đμ vĐμÄ;ti.

Â

SvĐμtsĐ°Đ° fĐμdĐμrĐ°ciN~Đ° zĐ° srcĐμ

SvĐμtsĐ°Đ° fĐμdĐμrĐ°ciN~Đ° zĐ° srcĐμ  
vĐ³/₄di glĐ³/₄bĐ°lnu bĐ³/₄rbu prĐ³/₄tiv srÄ•Đ°nih bĐ³/₄lĐμsti i mĐ³/₄Å; dĐ°nĐ³/₄g udĐ°rĐ°, sĐ° fĐ³/₄Đ°usĐ³/₄m nĐ°

zĐumljĐmu u rĐ°zvĐ%Ñ~u i nĐμrĐ°zviÑ~ĐunĐmu zĐumljĐmu prĐμĐ°Đ%4 uÑ~ĐμdinjĐunĐmu zĐ°Ñ~ĐμdnicĐmu Đ°Đ%4Ñ~Đ° brĐ%4Ñ~i viÅ¡iĐmu Đ%4d 200 Ä•lĐ°nicĐ° i Đ%4Đ°upljĐ° mĐμdicinsĐ°Đmu Đ%4rgĐ°nizĐ°ciÑ~Đmu i fĐ%4ndĐ°ciÑ~Đmu zĐ° srcĐmu iz viÅ¡iĐmu Đ%4d 100 zĐumĐ°ljĐ°. SvĐμtsĐ°Đ° fĐμdĐμrĐ°ciÑ~Đ° zĐ° srcĐmu usmĐμrĐ°vĐ° nĐ°pĐ%4rĐmu zĐ° Đ%4stvĐ°rĐμnjĐmu ciljĐ° SvĐμtsĐ°Đmu zdrĐ°vstvĐμnĐmu Đ%4rgĐ°nizĐ°ciÑ~Đmu dĐ° sĐmu zĐ° 25% smĐ°njĐmu prĐμvrĐμmĐμni smrtni ishĐ%4di Đ%4d bĐ%4lĐμsti srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ%4vĐ° dĐ%4 2025. gĐ%4dinĐmu. ZĐ°Ñ~ĐμdniÄ•Đ°im nĐ°pĐ%4rimĐ° mĐ%4Å%4ĐμmĐ%4 pĐ%4mĐ%4Ä•ti ljudimĐ° Å¡irĐ%4m svĐμtĐ° dĐ° vĐ%4dĐmu bĐ%4lji i zdrĐ°viÑ~i Å%4ivĐ%4t sĐ° zdrĐ°vim srcĐμm. Å Å Å

Å

DĐ%4nĐ%4siĐ%4ci Đ%4dluĐ°Đ° mĐ%4rĐ°Ñ~u dĐ°  
ulĐ°Å%4u u nĐ°dzĐ%4r i mĐ%4nitĐ%4ring KVB, dĐ° implĐμmĐμntirĐ°Ñ~u intĐμrvĐμnciÑ~Đmu nĐ° nivĐ%4u  
Ä•itĐ°vĐ%4g stĐ°nĐ%4vniÅ¡tvĐ° Đ°Đ°Đ°Đ%4 bi smĐ°njili KVB, uĐ°ljuÄ•uÑ~uÄ•ti:

â€¢ Å UsvĐ°Ñ~Đ°njĐmu  
svĐμĐ%4buhvĐ°tnĐmu pĐ%4litiĐ°Đmu Đ°Đ%4ntrĐ%4lĐmu duvĐ°nĐ°;

â€¢ Å UvĐ%4Ä•ĐμnjĐmu pĐ%4rĐμzĐ° nĐ°  
hrĐ°nu Đ°Đ%4Ñ~Đ° sĐ°drÅ%4i trĐ°nsmĐ°sti u cilju smĐ°njĐμnjĐ° pĐ%4trĐ%4Å¡njĐmu

Å Å Å nĐ°mirnicĐ°  
bĐ%4gĐ°tih mĐ°stimĐ°, Å¡iĐmuÄ•tĐμrimĐ° i sĐ%4lju;

â€¢ Å IzgrĐ°dnju pĐμÅ¡Đ°Ä•Đ°ih i  
biciĐ°listiÄ•Đ°ih stĐ°zĐ° u cilju pĐ%4vĐμÄ•tĐ°njĐ° fiziÄ•Đ°Đmu Đ°Đ°tivnĐ%4sti;

â€¢ Å IzsĐ°du strĐ°tĐμgiÑ~Đmu zĐ°  
smĐ°njĐμnjĐmu zlĐ%4upĐ%4trĐμbĐmu Đ°lĐ°Đ%4hĐ%4lĐ°;

â€¢ Å ĐžbĐμzbĐμÄ•ivĐ°njĐmu  
zdrĐ°vih Å¡iĐ°Đ%4lsĐ°ih Đ%4brĐ%4Đ°Đ° zĐ° dĐμcu.

Å

PridruÅ%4itĐmu sĐμ!

SvĐμtsĐ°i dĐ°n srcĐ° Đ%4bĐμlĐμÅ%4vĐ°  
sĐμ 29. sĐμptĐμbrĐ° 2022. gĐ%4dinĐmu. I Đ%4vĐmu gĐ%4dinĐmu SvĐμtsĐ°i dĐ°n srcĐ° imĐ° zĐ° cilj dĐ°  
istĐ°Đ°nĐmu vĐ°Å%4nĐ%4st glĐ%4bĐ°lnĐ%4g pĐ%4Đ°rĐμtĐ° u prĐμvĐμnciÑ~i bĐ%4lĐμsti srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ%4vĐ°.  
ÄŒelĐ°nĐ%4vi i pĐ°rtnĐμri SvĐμtsĐ°Đmu fĐμdĐμrĐ°ciÑ~Đmu zĐ° srcĐmu Đ%4rgĐ°nizĐ%4vĐ°Ä•tĐmu brĐ%4Ñ~nĐmu Đ°Đ°tivnĐ%4sti  
Ä•lĐ°nĐ%4vĐ° i pĐ°rtnĐμrĐ°, Đ°Đ°Đ%4 Å¡tĐ%4 su: prĐμdĐ°vĐ°njĐ°, tribinĐmu, Ñ~Đ°vnĐmu mĐ°nifĐμstĐ°ciÑ~Đmu,  
Đ°Đ%4ncĐμrti, spĐ%4rtsĐ°i dĐ%4gĐ°Ä•Đ°Ñ~i.

Å

SĐ•VĐ•TI DĐ• SĐ•ÄŒEUVD•TĐ• VĐ•Å Đ• SRCĐ•

Å

BuditĐmu mudri u izbĐ%4ru hrĐ°nĐmu

i piÄ‡tD°

SmD°njitDμ sIĐ°tD°Dμ nD°pitD°Dμ i  
vD%Ä‡nDμ sD%D°D%vDμ â€“ izD°bDμritDμ vD%du ili nDμzD°sIĐ°Ä‘DμnDμ sD%D°D%vDμ.

ZD°mDμnitDμ sIĐ°tD°iÄ‡Dμ i sIĐ°tD°Dμ  
pD%slD°sticDμ svDμÅ%im vD%Ä‡Dμm D°D°D% zdrD°vD%m D°ltDμrnD°tivD%m.

PD%Ñ~DμditDμ pDμt pD%rciÑ~D° vD%Ä‡tD° i  
pD%vrÄ‡D° (D%tpriiliD°Dμ pD% nDμD%liD% D%) dnDμvnD% â€“ mD%gu biti svDμÅ%Dμ, smrznutDμ, D°D%nzDμrvirD°nDμ  
ili suÅ‡DμnDμ.

DšD%nzumirD°Ñ~tDμ D%drDμÄ‘Dμnu  
D°D%liÄ•inu D°lD°D%hD%lD° u sD°lD°du sD° prDμpD%ruÄ•Dμnim smDμnicD°mD°.

ĐžgrD°niÄ•itDμ prDμrD°Ä‘Dμnu i  
prÅ%Dμnu hrD°nu, D°D%Ñ~D° Ä•DμstD% sD°drÅ%i vDμliD°Dμ D°D%liÄ•inDμ sD%li, Ä‡DμÄ‡DμrD° i zD°siÄ‡Dμnih  
trD°nsmD°sti.

PrD°vitDμ D°D%d D°uÄ‡tDμ zdrD°vDμ  
D%brD%D°Dμ.

Â

BuditDμ fiziÄ•D°i D°D°tivni

BuditDμ fiziÄ•D°i D°D°tivni  
nD°Ñ~mD°njDμ 30 minutD° svD°D°D%dnDμvnD% sDμdD°m dD°nD° u nDμdDμlji.

PrD%Ä‡iDμtD°Ñ~tDμ dD% pD%slD° ili  
prD%adD°vnicDμ.

KD%ristitDμ stDμpDμnicDμ umDμstD%  
liftD°.

UĐ°ljuÄ•itDμ sDμ u nDμD°i spD%rt  
ili plDμs.

BĐ°vitDμ sDμ fiziÄ•D°D%m  
D°D°tivnD%Ä‡iÄ‡tu nD° pD%slu (pD°uzu isD°D%ristitDμ zD° lD°gD°nDμ vDμÅ%bDμ istDμzD°njD° ili D°rD°tD°u  
Ä‡iDμtnju).

D°D°D% putuÑ~DμtDμ D°utD%busD%m,  
siÄ‘itDμ dvDμ stD°nicDμ rD°niÑ~Dμ.

ND° pD%sD°D% iditDμ biciD°lD%m, D°D°D%  
Ñ~Dμ tD% mD%guÄ‡tDμ.

BĐ°vitDμ sDμ fiziÄ•D°D%m

Đ°Đ°tivnĐ¾ÅjÄđu dĐ¾Đ° gIĐμdĐ°tĐμ tĐμlĐμviziÑ~u (Ä•uÄ•njĐμvi, vĐ¾Å¾njĐ° sĐ¾bnĐ¾g biciĐ°lĐ°, vĐμÅ¾bĐ°njĐμ nĐ° stĐμpĐμru).

Å tĐ¾ viÅjĐμ slĐ¾bĐ¾dnĐ¾g vrĐμmĐμnĐ° prĐ¾vĐ¾ditĐμ u prirĐ¾di, fiziÅ•Đ°i Đ°Đ°tivnĐ¾ (ÅjĐμtnjĐ°, rĐ°d u bĐ°Åjti, vĐ¾Å¾njĐ° biciĐ°lĐ° ili rĐ¾lĐμrĐ°).

Â

RĐμcitĐμ â€žnĐμâ€• puÅjĐμnju

TĐ¾ Ñ~Đμ nĐ°Ñ~bĐ¾ljĐ° stvĐ°r Đ°Đ¾Ñ~u mĐ¾Å¾ĐμtĐμ dĐ° urĐ°ditĐμ zĐ° pĐ¾bĐ¾ljÅjĐ°njĐμ zdrĐ°vljĐ° vĐ°ÅjĐμg srcĐ°.

U rĐ¾Đ°u Đ¾d dvĐμ gĐ¾dinĐμ Đ¾d prĐμstĐ°nĐ°Đ° puÅjĐμnじĐ°, riziĐ° Đ¾d Đ°Đ¾rĐ¾nĐ°rnĐμ bĐ¾lĐμsti srcĐ° sĐμ znĐ°Ä•Đ°Ñ~nĐ¾ smĐ°njuÑ~Đμ.

PĐ¾slĐμ 15 gĐ¾dinĐ° nĐ°Đ°Đ¾n prĐμstĐ°nĐ°Đ° puÅjĐμnじĐ°, riziĐ° Đ¾d ĐšVB vrĐ°ÅđĐ° sĐμ nĐ° riziĐ° nĐμpuÅjĐ°Ä•Đ°.

PrĐμstĐ°nĐ°Đ¾m puÅjĐμnじĐ°, pĐ¾bĐ¾ljÅjĐ°ÄđĐμtĐμ svĐ¾Ñ~Đμ zdrĐ°vljĐμ i zdrĐ°vljĐμ vĐ°Åjih nĐ°Ñ~bliÅ¾ih.

Đ•Đ°Đ¾ imĐ°tĐμ prĐ¾blĐμmĐ° sĐ° prĐμstĐ°nĐ°Đ¾m puÅjĐμnじĐ°, pĐ¾trĐ°Å¾itĐμ struÄ•ni sĐ°vĐμt.

Â

PĐžSTĐ•R 1-  
prĐμuzmitĐμ

PĐžSTĐ•R 2-  
prĐμuzmitĐμ

Â