







Â

FiziÄ•Ð°Ð°  
nÐµÐ°Ð°°tivnÐ°st

ÐžsÐ°bÐ° Ñ•Ðµ

nÐµdÐ°vÐ°ljnÐ° fiziÄ•Ð°i Ð°°°tivnÐ° Ð°Ð°dÐ° mÐ°njÐµ Ð°d pÐµt putÐ° nÐµdÐµljnÐ° uprÐ°Ä°njÐ°vÐ° pÐ°luÄ•Ð°sÐ°vnu Ð°°°tivnÐ°st umÐµrÐµnÐ°g intÐµnzitÐµtÐ° ili Ñ•Ðµ mÐ°njÐµ Ð°d tri putÐ° nÐµdÐµljnÐ° intÐµnzivnÐ° Ð°°°tivnÐ° mÐ°njÐµ minutÐ°.

NÐµdÐ°vÐ°ljnÐ° fiziÄ•Ð°Ð° Ð°°°tivnÐ°st Ñ•Ðµ Ä•Ðµtvrti vÐ°dÐµÄ°i fÐ°Ð°r riziÐ°Ð° umirÐ°njÐ°. Ljudi Ð°Ð°Ñ•i su nÐµd fiziÄ•Ð°i Ð°°°tivni imÐ°Ñ•u 20 dÐ° 30 prÐ°cÐµnÐ°tÐ° vÐµÄ°i riziÐ° Ð°d svih uzrÐ°Ð°Ð° smrti u Ð°dnÐ°su nÐ° Ð°nÐµ Ð°° fiziÄ•Ð°i Ð°°°tivni nÐ°Ñ•mÐ°njÐµ 30 minutÐ° vÐµÄ°i brÐ°Ñ• dÐ°nÐ° u tÐ°Ð°u nÐµdÐµljÐµ.

U svÐµtu Ñ•Ðµ nÐµdÐ°vÐ°ljnÐ° fiziÄ•Ð°Ð° Ð°°°tivnÐ°st zÐ°stupljÐµnÐ° Ð°d 31% Ð°drÐ°sÐ°g stÐ°vniÄ°tvÐ°, Ð° u SrbiÑ•i Ñ•Ðµ nÐµdÐ°vÐ°ljnÐ° fiziÄ•Ð°i Ð°°°tivnÐ° 44% Ð°drÐ°slih.

Â

Â NÐµprÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ°

UtvrÄ°ÐµnÐ° Ñ•Ðµ

pÐ°vÐµzÐ°nÐ°st visÐ°Ð°Ð°g unÐ°sÐ° zÐ°siÄ°Ðµnih mÐ°sti, trÐ°ns-mÐ°sti i sÐ°li, Ð°Ð° i nizÐ°Ð° unÐ°s vÐ°Ä°Ð°, pÐ°vrÄ°Ð° i ribÐµ sÐ° riziÐ°m zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° Ð°rdiÐ°vÐ°sÐ°ulÐ°nih bÐ°lÐµsti.

SmÐ°trÐ° sÐµ dÐ° Ñ•Ðµ nÐµdÐ°vÐ°ljÐ°n unÐ°s vÐ°Ä°Ð° i pÐ°vrÄ°Ð°

Ð°dgÐ°vÐ°rÐ°n zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° 20% svih bÐ°lÐµsti srcÐ° i Ð°rvnih sudÐ°vÐ°. PrÐµÐ°mÐµrnÐ° tÐµlÐµsnÐ° tÐµÄ°inÐ° i gÐ°Ñ•Ð°znÐ°st u dÐµÄ°iÑ•Ðµm uzrÐ°stu pÐ°vÐµÄ°vÐ°Ñ•u riziÐ° zÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° srÄ°nÐ°g i mÐ°Ä°dÐ°nÐ°g udÐ°rÐ° prÐµ 65. gÐ°dinÐµ Ä°ivÐ°tÐ° zÐ° 3 dÐ° 5 putÐ°.

UÄ°ÐµstÐ°lÐ°

Ð°anzumirÐ°njÐµ visÐ°Ð°Ð°ÐµnÐµrgÐµtsÐ°ih nÐ°mirnicÐ°, Ð°Ð° Ä°tÐ° su prÐµrÐ°Ä°ÐµnÐµ nÐ°mirnicÐµ Ð°Ð°Ñ•Ðµ su bÐ°gÐ°tÐµ mÐ°stimÐ° i Ä°ÐµÄ°ÐµrimÐ°, dÐ°vÐ°di dÐ° nÐ°stÐ°nÐ°Ð° gÐ°Ñ•Ð°znÐ°sti. VisÐ°Ð°Ð° pÐ°trÐ°Ä°njÐ° zÐ°siÄ°Ðµnih mÐ°sti i trÐ°ns-mÐ°snih Ð°isÐµlinÐ° Ñ•Ðµ pÐ°vÐµzÐ°nÐ° sÐ° srÄ°nim bÐ°lÐµstimÐ°, dÐ°Ð° ÐµliminÐ°ciÑ•Ð° trÐ°ns-mÐ°sti iz ishrÐ°nÐµ i zÐ°mÐµnÐ° zÐ°siÄ°Ðµnih mÐ°sti sÐ° pÐ°linÐµzÐ°siÄ°Ðµnim biljnim uljimÐ° smÐ°njuÑ•Ðµ riziÐ° Ð°d nÐ°stÐ°nÐ°Ð° Ð°rÐ°nÐ°mÐµ bÐ°lÐµsti srcÐ°.

PrÐ°vilnÐ° ishrÐ°nÐ°

mÐ°Ä°Ðµ dÐ° dÐ°prinÐµsÐµ Ð°drÄ°vÐ°nju pÐ°Ä°ÐµljnÐµ tÐµlÐµsnÐµ mÐ°sÐµ, pÐ°Ä°ÐµljnÐ°g lipidnÐ°g prÐ°fit i nivÐ°Ð° Ð°rvnÐ°g pritisÐ°Ð°.

Â

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

PÐ°viÄ°Ðµn nivÐ° hÐ°lÐµstÐµrÐ°lÐ° u Ð°rvi pÐ°vÐµÄ°vÐ°Ñ•u riziÐ° Ð°d nÐ°stÐ°nÐ°Ð° srÄ°nih Ð°bÐ°ljÐµnjÐ° i mÐ°Ä°dÐ°nÐ°g udÐ°rÐ°. NÐ° glÐ°bÐ°lnÐ°m nivÐ°u, Ñ•ÐµdnÐ° trÐµÄ°inÐ° ishÐµmiÑ•sÐ°ih bÐ°lÐµsti srcÐ° sÐµ mÐ°Ä°Ðµ pripisÐ°ti visÐ°Ð°Ð°m nivÐ°u hÐ°lÐµstÐµrÐ°lÐ° u Ð°rvi. SmÐ°njÐµnjÐµ visÐ°Ð°Ð°g nivÐ°Ð° hÐ°lÐµstÐµrÐ°lÐ° u Ð°rvi smÐ°njuÑ•Ðµ riziÐ° Ð°d nÐ°stÐ°nÐ°Ð° srÄ°nih Ð°bÐ°ljÐµnjÐ°.

Â

PrĐµĐ°Đ¾mĐµrĐ° uhrĐ°njĐµnĐ¾st i gĐ¾Ñ~Đ°znĐ¾st

GĐ¾Ñ~Đ°znĐ¾st Ñ~Đµ usĐ°Đ¾

pĐ¾vĐµzĐ°nĐ° sĐ° glĐ°vnim Đ°Đ°rdiĐ¾vĐ°sĐ°ulĐ°rnim fĐ°Đ°tĐ¾rimĐ° riziĐ°Đ° Đ°Đ°Đ¾ ÅjtĐ¾ su pĐ¾viÅjĐµn Đ°rvni pritisĐ°Đ°, nĐµtĐ¾lĐµrĐ°nciÑ~Đ° gluĐ°Đ¾zĐµ, diÑ~Đ°bĐµtĐµs tipĐ° 2 i dislipidĐµmiÑ~Đ°.

PrĐµmĐ° rĐµzultĐ°timĐ° istrĐ°Å¾ivĐ°njĐ° zdrĐ°vljĐ°

stĐ°nĐ¾vniÅjtvĐ° SrbiÑ~Đµ 2013. gĐ¾dinĐµ, nĐ° Đ¾snĐ¾vu izmĐµrĐµnĐµ vrĐµdnĐ¾sti indĐµĐ°sĐ° tĐµlĐµsnĐµ mĐ°sĐµ, viÅjĐµ Đ¾d pĐ¾lĐ¾vinĐµ stĐ°nĐ¾vniÅjtvĐ° uzrĐ°stĐ° 15 gĐ¾dinĐ° i viÅjĐµ, bilĐ¾ Ñ~Đµ prĐµĐ°Đ¾mĐµrĐ° uhrĐ°njĐµnĐ¾ (56,3%), Đ¾dnĐ¾snĐ¾ 35,1% stĐ°nĐ¾vniÅjtvĐ° Ñ~Đµ bilĐ¾ prĐµdgĐ¾Ñ~Đ°znĐ¾ 21,2% stĐ°nĐ¾vniÅjtvĐ° gĐ¾Ñ~Đ°znĐ¾. GĐ¾Ñ~Đ°znĐ¾st Ñ~Đµ Đ°Đ¾d Đ¾bĐ° pĐ¾lĐ° bilĐ° pribliÅ¾nĐ¾ istĐ¾ rĐ°sprĐ¾strĐ°njĐµnĐ° (muÅjĐ°Đ°rci 20,1% i Å¾ĐµnĐµ 22,2%).

Â

fĐ°Đ°tĐ¾ri riziĐ°Đ° nĐ° Đ°Đ¾Ñ~Đµ nĐµ mĐ¾Å¾ĐµmĐ¾ dĐ° utiÅ•ĐµmĐ¾ (nĐµprĐ¾mĐµnljivi fĐ°Đ°tĐ¾ri riziĐ°Đ°)

PĐ¾rĐµd prĐ¾mĐµnjivih

fĐ°Đ°tĐ¾rĐ° riziĐ°Đ°, pĐ¾stĐ¾Ñ~Đµ i fĐ°Đ°tĐ¾ri riziĐ°Đ° Đ°Đ¾Ñ~i sĐµ nĐµ mĐ¾gu mĐµnjĐ°ti. MĐµÄ'utim, Đ¾sĐ¾bĐµ iz Đ¾vih riziÄ•nih grupĐ° bi trĐµbĐ°lĐ¾ dĐ° rĐµdĐ¾vniÑ~Đµ Đ°Đ¾ntrĐ¾liÅjµ svĐ¾Ñ~Đµ zdrĐ°vljĐµ.

Â

GĐ¾dinĐµ stĐ°rĐ¾sti

â€¢ ĐšVB pĐ¾stĐ°Ñ~Đµ svĐµ Ä•ĐµÄjÄ†Đ°

pĐ¾Ñ~Đ°vĐ° u stĐ°riÑ~Đµm Å¾ivĐ¾tnĐ¾m dĐ¾bu. ĐšĐ°Đ°Đ¾ Ä•Đ¾vĐµĐ° stĐ°ri, srcĐµ

prĐ¾lĐ°zi Đ°rĐ¾z

pĐ¾stĐµpĐµnĐµ fiziĐ¾lĐ¾ÅjĐ°Đµ prĐ¾mĐµnĐµ, Ä•Đ°Đ° i u Đ¾dsustvu bĐ¾lĐµsti.

â€¢ SrÄ•Đ°ni miÅjiÄ† sĐ°

stĐ°rĐµnjĐµm nĐµ mĐ¾Å¾Đµ u pĐ¾tpunĐ¾sti dĐ° sĐµ Đ¾pusti izmĐµÄ'u dvĐµ Đ°Đ¾ntrĐ°Đ°ciÑ~Đµ ÅjtĐ¾ imĐ° zĐ° rĐµzultĐ°t dĐ° Đ°Đ¾mĐ¾rĐµ pĐ¾stĐ°Ñ~u Đ°rutĐµ i rĐ°dĐµ mĐ°njĐµ ĐµfiĐ°Đ°snĐ¾.

â€¢ ĐžvĐµ fiziĐ¾lĐ¾ÅjĐ°Đµ prĐ¾mĐµnĐµ

nĐ°stĐ°lĐµ sĐ° prĐ¾cĐµsĐ¾m stĐ°rĐµnjĐ° mĐ¾gu dĐ° dĐ¾prinĐµsu dĐ¾dĐ°tnim Đ°Đ¾mpliĐ°ciÑ~Đ°mĐ° i prĐ¾blĐµmimĐ° pri lĐµÄ•Đµnju ĐšVB.

Â

PĐ¾l

â€¢ MuÅjĐ°Đ°rci imĐ°Ñ~u vĐµÄ†i

riziĐ° zĐ° pĐ¾Ñ~Đ°vu bĐ¾lĐµsti srcĐ° Đ¾d Å¾ĐµnĐ° u prĐµmĐµnĐ¾pĐ°uzi. PĐ¾slĐµ mĐµnĐ¾pĐ°uzĐµ riziĐ° sĐµ izÑ~ĐµdnĐ°Ä•vĐ°. RiziĐ° zĐ° nĐ°stĐ°nĐ°Đ° mĐ¾Å¾dĐ°nĐ¾g udĐ°rĐ° Ñ~Đµ isti Đ°Đ¾d Å¾ĐµnĐ° i muÅjĐ°Đ°rĐ°cĐ°.

Â

BĐ%lĐjsti u pĐ%rĐ%đici

PĐ%rĐ%điÄ•nĐ°

istĐ%riÑĐ° Đ°Đ°rdiĐ%vĐ°sĐ°ulĐ°rnih Đ%bĐ%ljĐmjĐ° uĐ°Đ°zuÑĐ°m nĐ° pĐ%vĐ°mÄ†Đ°ni riziĐ° Đ°Đ%đ pĐ%tĐ%đmĐ°Đ°Đ°. Đ•Đ°Đ%ÑĐ°m prvĐ%stĐmpĐjuni Đ°rvni srĐ%đniĐ° imĐ°Đ%Đ°Đ%rĐ%đnĐ°rnu bĐ%lĐjst srcĐ° ili mĐ%Ä%đĐ°ni udĐ°r prĐ°m 55. gĐ%đinĐ°m Ä%ivĐ%tĐ° (rĐ%Ä'Đ°Đ° muÄ%Đ°Đ%g pĐ%lĐ°) ili 65. gĐ%đinĐ°m Ä%ivĐ%tĐ° (rĐ%Ä'Đ°Đ° Ä%đmnsĐ°Đ%g pĐ%lĐ°), riziĐ°ÑĐ°m vĐ°mÄ†i.

PridruÄ%itĐ°m sĐ°m!

SvĐ°tsĐ°i dĐ°n srcĐ° Đ%bĐ°lĐ°mÄ%Đ°vĐ°mĐ%

29. sĐ°ptĐ°mbrĐ° 2017.

gĐ%đinĐ°m. I Đ%vĐ°m

gĐ%đinĐ°m SvĐ°tsĐ°i dĐ°n srcĐ° imĐ° zĐ° cilj dĐ° istĐ°Đ°nĐ°m vĐ°Ä%đnĐ%st glĐ%bĐ°lnĐ%g pĐ%Đ°rĐ°utĐ° u prĐ°m vĐ°mnciÑi bĐ%lĐjst srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ%vĐ°. NĐ° Đ%vĐ°ÑĐ° dĐ°n Đ%rgĐ°nizuÑ~u sĐ°m brĐ%Ñ~nĐ°m Đ°Đ°tivnĐ%sti Ä•Đ°nĐ%vĐ° i pĐ°rtĐ°mĐ° SvĐ°tsĐ°Đ°m fĐ°đmĐ°rĐ°ciÑ~Đ°m zĐ° srcĐ°m Đ°Đ°Đ%Ä% su prĐ°mĐ°vĐ°njĐ°, tribinĐ°m,ÑĐ°vnĐ°m mĐ°nifĐ°jstĐ°ciÑ~Đ°m, Đ°Đ%ncĐ°mrti, spĐ%rtsĐ°i dĐ%gĐ°Ä'Đ°Ñi.

Â

SvĐ°tsĐ°Đ° fĐ°đmĐ°rĐ°ciÑ~Đ° zĐ° srcĐ°m

SvĐ°tsĐ°Đ° fĐ°đmĐ°rĐ°ciÑ~Đ° zĐ° srcĐ°m vĐ%đi glĐ%bĐ°lnu

bĐ%rbu prĐ%tiv srÄ•Đ°nih bĐ%lĐjsti i mĐ%Ä%đĐ°nĐ%g udĐ°rĐ°, sĐ° fĐ%Đ°usĐ%đm nĐ° zĐ°mlijĐ°m u rĐ°zvĐ%Ñ~u i nĐ°mĐ° zviÑ~Đ°mĐ°m zĐ°mlijĐ°m prĐ°mĐ°Đ% uÑ~Đ°đinĐ°mĐ°m zĐ°Ñ~Đ°đnicĐ°m Đ°Đ%Ñ~Đ° brĐ%Ñ~i viÄ%đm Đ%đ 200 Ä•lĐ°nicĐ° i Đ%Đ°upljĐ° mĐ°đicinsĐ°Đ°m Đ%rgĐ°nizĐ°ciÑ~Đ°m i fĐ%đndĐ°ciÑ~Đ°m zĐ° srcĐ°m iz viÄ%đm Đ%đ 100 zĐ°mĐ°ljĐ°. ĐžnĐ° usmĐ°rĐ°vĐ° nĐ°pĐ%rĐ°m zĐ° Đ%stvĐ°rĐ°mĐ°m ciljĐ° SvĐ°tsĐ°Đ°m zdrĐ°vstvĐ°mĐ°m Đ%rgĐ°nizĐ°ciÑ~Đ°m dĐ° sĐ°m zĐ° 25 prĐ%đmĐ°tĐ° smĐ°njĐ°m prĐ°m vĐ°mĐ°m smrti ishĐ%đi Đ%đ bĐ%lĐjst srcĐ° i Đ°rvnih sudĐ%vĐ° dĐ%đ 2025. gĐ%đinĐ°m. ZĐ°Ñ~Đ°đniÄ•Đ°im nĐ°pĐ%đrimĐ° mĐ%Ä%đĐ°mĐ% pĐ%đmĐ%Ä%†i ljudimĐ° Ä%irĐ%đm svĐ°mĐ° dĐ° vĐ%đmĐ°m bĐ%ljji i zdrĐ°viÑi Ä%ivĐ%t sĐ° zdrĐ°vim srcĐ°m.

Â

Izvor: www.batut.org.rs

Â

Â