

# Svetski dan srca â€“ 29.09.2019. âžBUDI HEROJ SVOGA SRCAâ•

03.09.2019

Â

## Svetski dan srca je ustanovljen

2000. godine, sa ciljem da informiÅje ljudi Åjirom sveta da su bolesti srca i krvnih sudova vodeÅti uzrok smrti. Svake godine u svetu 17,9 miliona ljudi umre kao posledica bolesti srca i krvnih sudova, a procenjuje se da Åte 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 se obeleÅava pod sloganom âžBUDI HEROJ SVOGA SRCAâ• sa Åeljom da se stvori globalna zajednica Heroja naÅih srca. To su ljudi iz svih sfera Åivotata Åjirom sveta koji sada deluju kako bi oni i njihove porodice Åiveli zdravijim Åivotom. Oni su se obavezali da Åte pripremati zdrave obroke i da Åte se pravilno hraniti, da Åte svojim primerom pokazati deci kako da budu fiziÅki aktivnija, da Åte zabraniti puÅjenje u svojoj kuÅti/stanu i pomoÅti drugima da prestanu sa ovom loÅjom navikom. Zdravstveni radnici Åte nastaviti da pomaÅu savetima svim puÅjaÅima da prestanu da puÅje.Â

Svi moÅemo biti heroji svoga srca tako Åto Åtemo obeÅati sebi, svojoj porodici, svojim prijateljima, svojim bolesnicima, stanovniÅtvu da male promene u Åivotnom stilu mogu uticati na zdravlje naÅeg srca: prestanak puÅjenja, pravilna ishrana, 30 minuta fiziÅke aktivnosti dnevno mogu da pomognu u prevenciji bolesti srca i krvih sudova. Strategija za Å prevenciju i kontrolu hroniÅnih nezaraznih bolesti (HNB) sa akcionim planom podrÅvana je od strane donosioca odluka.

Â

## EpidemioloÅka situacija u Srbiji

### Prema podacima Populacionog

registra za akutni koronarni sindrom, od bolesti srca i krvnih sudova (KVB) tokom 2017. godine u Srbiji je umrlo 53.668 osoba. Bolesti srca i krvnih sudova, sa uÅeÅtem od 51,7% u svim uzrocima smrti, vodeÅti su uzrok umiranja u Srbiji. Zajedno, ishemijske bolesti srca i cerebrovaskularne bolesti, vodeÅti su uzroci smrtnosti u ovoj grupi oboljenja. U kardiovaskularne bolesti spadaju: reumatska bolest srca koja Åini 0,1% svih smrtnih ishoda od KVB, hipertenzivna bolest srca Åini 13,1%, ishemijske bolesti srca 17,4%, cerebrovaskularne bolesti 20,9%, a ostale bolesti srca i sistema krvotoka Åine 48,5% svih smrtnih ishoda od KVB. Kao najteÅi oblik ishemijskih 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 49,4% svih smrtnih ishoda od ishemijskih bolesti srca u 2017. godini. Ostale ishemijske bolesti srca Åinile su 50,6% smrtnosti od ishemijskih bolesti srca. Prema podacima populacionog registra za AKS, u Srbiji je u 2017. godini dijagnoza akutnog koronarnog sindroma postavljena kod 19.664 sluÅajeva. Incidencija akutnog koronarnog sindroma u Srbiji iznosila je 187,8 na 100.000 stanovnika. Tokom 2017. godine od ovog sindroma u Srbiji su

umrle 4624 osobe. Stopa smrtnosti od akutnog koronarnog sindroma u Srbiji iznosila je 40,4 na 100.000 stanovnika.

Â

### NajznaÄ•ajniji faktori rizika za nastanak kardiovaskularnih bolesti

VeÄ•ina KVB je uzrokovana

faktorima rizika koji se mogu kontrolisati, leÄ•iti ili modifikovati, kao Ä•to su: visok krvni pritisak, visok nivo holesterola, prekomerna uhranjenost/gojaznost, upotreba duvana, fiziÄ•ka neaktivnost i Ä•jeÄ•terna 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 povÄ•en krvni pritisak (kome se pripisuje 13% smrtnih sluÄ•ajeva na globalnom nivou), zatim upotreba duvana (9%), povÄ•en nivo Ä•jeÄ•tera u krvi (6%), fiziÄ•ka neaktivnost (6%) i prekomerna telesna masa i gojaznost (5%).

### Promenjivi faktori rizika

Hipertenzija

(povÄ•en krvni pritisak)

Hipertenzija je vodeÄ•i uzrok

KVB Ä•jihom sveta, a visok krvni pritisak se naziva â€žtihim 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 milimet-rima Ä¾ivinog stuba (mm Hg) â€“ na primer, 120/78 mm Hg. Ä• Prvi broj oznaÄ•ava sistolni

(tzv. gornji) krvni pritisak â€“ pritisak u arterijama u trenutku kada je srÄ•ani miÄ•iÄ‡ u kontrakciji, a drugi broj oznaÄ•ava dijastolni (tzv. donji) pritisak â€“ 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 manje

od 120 mm Hg i donjeg (dijastolnog) manje od

80 mm Hg. Prehipertenzija se definiÄ•e kao stanje

kada se u viÄ•je merenja dobije sistolni (gornji) pritisak koji je izmeÄ•u 120â€“129 mm Hg, odnosno kada je dijastolni (donji) pritisak

80 mm Hg. PoviÄ•en krvni pritisak â€“ hipertenzija

se definiÄ•e kao stanje kada se u viÄ•je merenja dobije sistolni (gornji) pritisak

koji je izmeÄ•u 130â€“139 mm Hg, odnosno kada je dijastolni

(donji) pritisak 80â€“89 mm Hg.

Na globalnom nivou, skoro

miliardu ljudi ima visok krvni pritisak (hipertenziju), od kojih dve treÄ•ine Ä¾ivi u zemljama u razvoju. Prehipertenziju i hipertenziju u Srbiji ima 47,5% odraslog stanovniÅ¡tva. Prehipertenzija i hipertenzija kod muÅ•karaca zastupljena je kod 48,5%, a kod Ä•ena kod 46,5% sluÄ•ajeva. Hipertenzija je jedan od najvaÄ•nijih uzroka prevremene smrti Ä•jihom sveta, a ono Ä•to zabrinjava je Ä•injenica da se procenjuje da Ä•te 1,56 milijardi ljudi Ä¾iveti sa hipertenzijom u 2025. godini. Sve navedeno upuÄ•uje na vaÄ•nost redovnog merenja krvnog pritiska.

Â

### Upotreba duvana

Procenjuje se da je puÅjenje uzrok nastanka skoro 10% svih KVB. PuÅjaÄ•i imaju dvostruko do trostruko viÅji rizik za pojavu srÄ•anog i moÅ¾danog udara u poreÄ'enu sa nepuÅjaÄ•ima. Rizik je veÄ•ti ukoliko je osoba poÄ•ela da puÅji pre 16. godine Å¾ivota, raste sa godinama i viÅji je kod Å¾ena puÅjaÄ•a nego kod muÅkaraca puÅjaÄ•a. U roku od dve godine od prestanka puÅjenja, rizik od ishemijskih bolesti srca se znatno smanjuje, a u roku od 15 godina od prestanka puÅjenja, rizik od kardiovaskularnih oboljenja se izjednaÄ•uje sa rizikom koji postoji kod nepuÅjaÄ•a. U svetu ima milijardu svakodnevnih puÅjaÄ•a duvana. NajviÅja uÄ•estalost svakodnevnih puÅjaÄ•a duvana zabeleÅ¾ena je u evropskom regionu (31%), a najniÅ¾a u afriÄ•kom regionu (10%). IzloÅ¾enost pasivnom puÅjenju prouzrokuje smrt 600.000 ljudi svake godine, a od tog broja 28% su deca. U Srbiji, svakodnevno konzumira duvanske proizvode 32,6% muÅkaraca i 25,9% Å¾ena.

Â

#### PoviÅjen nivo ÅjeÄ•tera u krvi â€“ ÅjeÄ•erna bolest

ÅjeÄ•erna bolest se dijagnostikuje u sluÄ•aju kada su vrednosti jutarnjeg nivoa ÅjeÄ•era nataÅ•te u krvi 7,0 mmol/L (126mg/dl) ili viÅje, a KVB su uzrok 60% svih smrtnih sluÄ•ajeva osoba sa ÅjeÄ•ernom boleÄ•ju. Rizik od kardiovaskularnih bolesti je od dva do tri puta veÄ•ti kod osoba sa tipom 1 ili tipom 2 ÅjeÄ•erne bolesti, a rizik je veÄ•ti kod osoba Å¾enskog pola. Kardiovaskularni rizik raste sa povijenim nivoom vrednosti ÅjeÄ•era u krvi, a prognoza KVB kod osoba sa ÅjeÄ•ernom boleÄ•ju je loÅ•ija. U svetu uÄ•estalost dijabetesa kod odraslih osoba iznosi 10%, dok u naÅ•oj zemlji uÄ•estalost dijabetesa kod odraslog stanovniÅ•tva iznosi gotovo 8%. Ako se ÅjeÄ•erna bolest ne otkrije na vreme i ne leÄ•i moÅ¾e doÄ•i do ozbiljnih komplikacija, ukljuÄ•ujuÄ•i srÄ•ani i moÅ¾dani udar, bubreÅ¾nu insuficijenciju, amputaciju ekstremiteta i gubitak vida. Redovno merenje nivoa ÅjeÄ•era u krvi, procena kardiovaskularnog rizika kao i redovno uzimanje lekova, ukljuÄ•ujuÄ•i insulin, moÅ¾e poboljÅ¾ati kvalitet Å¾ivota ljudi sa ÅjeÄ•ernom boleÄ•ju.Â Â Â Â

Â

#### FiziÄ•ka neaktivnost

Osoba je nedovoljno fiziÄ•ki aktivna kada manje od pet puta nedeljno upravoÅ¾njava poluÄ•asovnu fiziÄ•ku aktivnost umerenog intenziteta ili je manje od tri puta nedeljno intenzivno aktivna kraÄ•te od 20 minuta.Â Nedovoljna fiziÄ•ka aktivnost je Ä•etvrti vodeÄ•ti faktor rizika umiranja. Ljudi koji su nedovoljno fiziÄ•ki aktivni imaju 20 do 30 % veÄ•ti rizik od svih uzroka smrti u odnosu na one koji su fiziÄ•ki aktivni najmanje 30 minuta veÄ•ti broj dana u toku nedelje. U svetu je nedovoljna fiziÄ•ka aktivnost zastupljena kod 31% odraslog stanovniÅ•tva, a u Srbiji je nedovoljno fiziÄ•ki aktivno 44% odraslih.

Â

#### Nepravilna ishrana

UtvrÄ’ena je povezanost visokog unosa zasiÄ•enih masti, trans-masti i soli, kao i nizak unos voÄ•ta, povrÄ•ta i ribe sa rizikom za nastanak kardiovaskularnih bolesti. Smatra se da je nedovoljan unos

vođa i površa odgovoran za nastanak 20% svih bolesti srca i krvnih sudova. Prekomerna telesna masa i gojaznost u dečjem uzrastu povećavaju rizik za nastanak srčanog i moždanog udara pre 65. godine života za 3 do 5 puta. Ustalo konzumiranje visoko-energetskih namirnica, kao što su prerađene namirnice bogate mastima i ježerima, 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 polinezasićenim biljnim uljima smanjuje rizik od nastanka koronarne bolesti srca. Pravilna ishrana može da doprinese održavanju poželjne telesne mase, poželnog lipidnog profila i nivoa krvnog pritiska.

Â

Nivo  
holesterola/lipida u krvi

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

Â

Prekomerna  
uhranjenost i gojaznost

Gojaznost je usko povezana sa glavnim kardiovaskularnim faktorima rizika kao što su povišen krvni pritisak, netolerancija glukoze, dijabetes tipa 2 i dislipidemija. Prema rezultatima istraživanja zdravlja stanovništva Srbije 2013. godine, na osnovu izmerene vrednosti indeksa telesne mase, više od polovine stanovništva uzrasta od 15 godina i više bilo je prekomerno uhranjeno (56,3%), odnosno 35,1% stanovništva je bilo predgojazno i 21,2% stanovništva gojazno. Gojaznost je kod oba pola bila približno isto rasprostranjena (muškarci 20,1% i žene 22,2%).

Â

Faktori  
rizika na koje ne možemo da utičemo (nepromenljivi faktori rizika)

Pored promenljivih faktora rizika, postoje i faktori rizika koji ne mogu da se menjaju. Međutim, osobe iz ovih rizičnih grupa bi trebalo da redovnije kontroluju svoje zdravlje.

Â

Godine  
starosti

KVB postaje sve veća pojava u starijem životnom dobu. Kako čovek stari, srce prolazi kroz postepene fiziološke promene, čak i u odsustvu bolesti. Srčani mišić sa starenjem ne može u potpunosti da se opusti između dve kontrakcije što ima za rezultat da komore postaju krute

i rade manje efikasno. Ove fiziološke promene nastale sa procesom starenja mogu da doprinesu dodatnim komplikacijama i problemima pri leženju KVB.

Â

Pol

Muškarci imaju veći rizik za pojavu bolesti srca od žena u premenopauzi. Kada žene uđu u menopauzu, rizik za pojavu KVB se izjednacava sa muškarcima. Rizik za nastanak moždanog udara je isti kod žena i muškaraca.

Â

Bolesti  
u porodici

Porodična istorija kardiovaskularnih oboljenja ukazuje na povećani rizik kod potomaka. Ako je prvostepeni krvni srodnik imao koronarnu bolest srca ili moždani udar pre 55. godine života (rođak muškog pola) ili 65. godine života (rođak ženskog pola), rizik je veći.

Â

Svetska  
federacija za srce

Svetska federacija za srce vodi globalnu borbu protiv srčanih bolesti i moždanog udara, sa fokusom na zemlje u razvoju i nerazvijene zemlje preko ujedinjene zajednice koja broji više od 200 članica i okuplja medicinske organizacije i fondacije za srce iz više 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 širom sveta da vode bolji i zdraviji život sa zdravim srcem.Â

Donosioci odluka moraju da ulaže u nadzor i monitoring KVB, da implementiraju intervencije na nivou celokupnog stanovništva kako bi smanjili učestalost KVB, uključujući:

â€¢ Usvajanje sveobuhvatne politike kontrole duvana;

â€¢ Uvođenje poreza na hranu koja sadrži trans-masti u cilju smanjenja potrošnje

namirnica bogatih mastima, želježerima i solju;

â€¢ Izgradnju pešačkih i biciklističkih staza u cilju povećanja fizičke aktivnosti;

â€¢Â Izradu startegije za smanjenje zloupotrebe alkohola;

â€¢Â ObezbeÄ‘ivanje zdravih Å¡kolskih obroka za decu.

Â

PridruÅ¾ite  
se!

Â

#### Svetski dan srca obeleÅ¾avamo

29. septembra 2019. godine. I ove godine Svetski dan srca ima za cilj da istakne vaÅ¾nost globalnog pokreta u prevenciji bolesti srca i krvnih sudova. ÅŒelanovi i partneri Svetske federacije za srce organizovaÅ‡e brojne aktivnosti Å•lanova i partnera, kao Å¡to su predavanja, tribine, javne manifestacije, koncerti, sportski dogaÄ‘aji.

Izvor: Institut za javno zdravlje Srbije