

СВЕТСКИ ДАН СРЦА - 29.09.2016. год.

„*Оснажите свој живот*“



Светски дан срца, ове 2016. године усмерен је на ширење порука које се односе на то, шта људи могу да ураде да побољшају здравље свога срца. Зато слоган овогодишње кампање гласи: **“Оснажите свој живот”**.

Болести срца и крвних судова у свету су убица број један, што показују статистички подаци. Сваке године 17,3 милиона људи у свету умре од КВБ (кардиоваскуларних болести). Сматра се да ће 2030. године број умрлих порастати на 23 милиона. У нашој земљи болести срца и крвних судова су такође водећи узрок умирања. Од болести срца и крвних судова током 2014. године у Србији је умрло 53.993 особа.

Исхемијска болест срца и цереброваскуларне болести су водећи узроци смртности у овој групи. Водећи јавноздравствени проблем је акутни коронарни синдром, као најтежи облик исхемијске болести срца (акутни инфаркт миокарда, нестабилна ангина пекторис и изненадна срчана смрт), како у развијеним земљама света тако и све више у земљама у развоју. У Србији је 2014. године према подацима Института за јавно здравље Србије, 54% свих смртних исхода узрок акутни коронарни синдром. Инфаркт миокарда дијагностикован је код 98,7%, а нестабилна ангина пекторис код 1.3% оболелих.

Шта можете урадити да сачувате и побољшате здравље свог срца?

Готово 80% превремене смртности и више од 50% обољевања од срчаног и možданог удара може да се спречи, јер су проузроковани превентабилним факторима ризика. Који су то фактори ризика који штетно утичу на наше здравље, а самим тим и на здравље срца и крвних судова ? Најзначајнији фактори ризика за појаву болести срца и крвних судова су:



- **Пушење** – изазива петину свих кардиоваскуларних болести. За разлику од непушача пушачи имају двоструко или троструко виши ризик за појаву срчаног и možданог удара. Ризик је виши код жена него код мушкараца. Уколико жена употребљава и контрацептивна средства, повећава се ризик за појаву инфаркта 20 пута.

- **Неправилна исхрана** – фактор је ризика сама по себи, али је повезана и са другим факторима ризика који су одговорни за појаву болести срца и крвних судова, а ту спадају: гојазност, шећерна болест, повишене масноће у крви, повишен крвни притисак.

Сматра се да је недовољан унос воћа и поврћа одговоран за настанак 20% свих болести срца и крвних судова. Прекомерна телесна тежина и гојазност у дечијем узрасту повећавају ризик за настанак срчаног и možданог удара пре 65. године живота за 3 до 5 пута.

- **Недовољна физичка активност** – значајно доприноси старењу крвних судова. Одговорна је за појаву скоро сваког четвртог случаја срчаног удара. Физичка неактивност је и фактор ризика за настанак гојазности, шећерне болести и повећаног крвног притиска. Свакодневна полчасовна шетња брзим ходом смањује ризик од срчаног удара за 18%, а од možданог за 11%.

Преко 70% свих симптома срчаног и možданог удара јављају се у кући, када је неко од чланова породице присутан и може да помогне. Зато је потребно препознати знаке и симптоме срчаног и možданог удара.

Знаци и симптоми срчаног удара:

1. Јак бол који се јавља иза грудне кости у виду стезања, притиска, пробадања и траје више од пола сата (бол може да се шири према раменима или стомаку, левој руци, вилици или лопатици)
2. Отежано дисање праћено кратким дахом
3. Малаксалост, мука, повраћање
4. Узнемиреност

Знаци и симптоми мозданог удара:

1. Одузетост једне стране лица, руке или ноге на једној страни тела
2. Конфузија (особа не зна где се налази), отежани или неразговетни говор
3. Тешкоће са видом (једнострано или обострано)
4. Јака главобоља, без предходног узрока
5. Несвестица или потпуни губитак свести

Светска федерација за срце води глобалну борбу против срчаних болести и мозданог удара, са фокусом на земље у развоју и неразвијене земље. А циљ Светске здравствене организације усмерен је на активности да се до 2025. године за 25% смањи превремени смртни исходи од болести срца и крвних судова.

Зато Светски дан срца апелује на све људе да се упознају са својим ризицима за настанак болести срца и крвних судова, и промене своје лоше навике. Можете да почнете од: мерења телесне тежине, висине крвног притиска, висине шећера и холестерола и почните да бринете о свом здрављу срца. Како једна кинеска пословица каже:

„ Ако немате сад, довољно времена за своје здравље, касније ћете морати да одвојите много више времена и новца за своју болест „

Дом здравља: “Др Ј. Ј. Змај“

Извор: ИЗЈЗ-Батут

Превентивни центар – Стара Пазова

Васиљевић Драгана

специјалиста струковна медицинска сестра јавно здравље