

## Светски дан срца, 29. септембар 2015. године

### „Здрави избори за срце, за све и свуда”



Healthy heart  
choices for  
everyone,  
everywhere

29 September



Светски дан срца се обележава 29. септембра сваке године и представља прилику за све људе широм света да узму учешће у борби против кардиоваскуларних болести. Ове године, у фокусу Светског дана срца је стварање здравог окружења за здраво срце.

Обезбеђујући да свако има прилику да направи здрав избор за срце где год да живи, ради и дружи се, Светски дан срца нас охрабрује да смањимо кардиоваскуларни ризик и промовише здраво

окружење за здраво срце за све нас.

Болести срца и крвних судова су светски убица број један. Сваке године, од ових болести умре 17,3 милиона људи, а до 2030. године број умрлих износиће 23 милиона.

Од болести срца и крвних судова током 2013. године у Србији је умрло 53.367 особа. Болести срца и крвних судова са учешћем од 53,2% у свим узроцима смрти водећи су узрок умирања у Србији.

Исхемијске болести срца и цереброваскуларне болести заједно су водећи узроци смртности у овој групи обољења.

Од укупног броја умрлих лица у Београду у 2013. години, болести система крвотока чине преко 52%.

Приближно једна трећина становника Србије старијих од 20 година је приликом истраживања здравља становника Републике Србије известило да им је дијагностикована хипертензија од стране лекара. Према исказу испитаника, најучесталије обољење у претходних годину дана од тренутка испитивања је повишен крвни притисак (31.3%).

## Који су фактори ризика за појаву болести срца и крвних судова?



### ❖ Године живота

Ризик од оболевања од КВБ (кардиоваскуларних болести) се повећава са годинама живота.

### ❖ Пол

Код жена млађих од 40 година је мања инциденција инфаркта миокарда у односу на мушкарце. Након 50. године ризик је скоро исти као и код мушкараца а од 60. године су изједначени.

### ❖ Пушење

Пушење изазива једну петину свих кардиоваскуларних болести. У односу на непушаче, пушачи имају двоструко до троструко већи ризик за појаву срчаног и мозданог удара.

### ❖ Повишен крвни притисак

Фактор ризика преране атеросклерозе и срчаног инфаркта је и повишен крвни притисак. Ризик се повећава линеарно, са порастом крвног притиска изнад 120/85 мм живе.

## ❖ Шећерна болест

Шећерна болест је један од битних фактора за развој преране атеросклерозе односно коронарне болести. Коронарна болест је 2 до 3 пута чешћа у особа с дијабетесом типа 2, у односу на осталу популацију.

## ❖ Гојазност

Прекомерна телесна тежина и гојазност у дечијем узрасту повећавају ризик за настанак срчаног и мозданог удара пре 65. године живота за 3 до 5 пута. У Србији је гојазност присутна код 23% одраслог становништва узраста 20+ (25% одраслих особа мушког пола и код 20% одраслих особа женског пола).

## ❖ Повишене масноће у крви

Повишене масноће у крви или хиперлиппротеинемија: ради се о повећању укупног холестерола, ЛДЛ (лошег) холестерола и триглицерида, затим смањењу ХДЛ (доброг) холестерола и поремећеном односу „доброг“ и „лошег“ холестерола.

## ❖ Стрес

Инфаркт срца је чест код психосоцијалних оптерећења. Постоји повезаност између емоција и појаве кардиоваскуларних обољења.

## ❖ Неправилна исхрана

Сматра се да је недовољан унос воћа и поврћа одговоран за настанак 20% свих болести срца и крвних судова. Унос масти мора бити умерен, не већи од 30 посто целодневног уноса енергије.

## ❖ Физичка неактивност

Седење у канцеларији, школи или на факултету, дуготрајно седење пред рачунаром, вожња аутомобилом уместо пешачења, коришћење лифта уместо пењања степеништем повећава ризик од оболевања од кардиоваскуларних болести.

## ❖ Прекомерно конзумирање алкохола

Код конзумирања великих количина алкохола расте ризик од коронарне болести срца и убрзава се церебрална (моздана) атеросклероза.

## **Направите здраве изборе!**



**Болести срца и шлог се могу спречити јер су проузроковани факторима ризика на које се може утицати - усвајањем здравих навика као што су правилна исхрана, редовно бављење физичком активношћу и остављање пушења. Велики значај у раном откривању и благовременом лечењу ових болести имају превентивни прегледи.**

**Глобални покрет здравих избора за здраво срце може да допринесе да се смртност услед болести срца и крвних судова до 2025. године смањи за 25%.**

**Заједничким напорима можемо помоћи људима широм света да воде бољи и здравији живот са здравим срцем!**

