

## Svetski dan srca



Svetski dan srca je ustanovljen 2000. godine sa ciljem da informiše ljude širom sveta da su bolesti srca i krvnih sudova vodeći uzročnici smrtnih ishoda koji odnose 17,3 miliona života svake godine. Svetska federacija za srce upozorava da se najmanje 80% prevremenih smrtnih ishoda moglo sprečiti kontrolom glavnih faktora rizika (pušenje, nepravilna ishrana i fizička neaktivnost).

Ove godine Svetski dan srca obeležava se 29. septembra pod sloganom „**Krenite putem zdravog srca**“ naglašavajući značaj zdravih stilova života, kao i značaj prevencije faktora rizika za nastanak bolesti srca i krvnih sudova u svim populacionim grupama.

Zabluda je da od bolesti srca i krvnih sudova obolevaju samo starije osobe, osobe muškog pola i bogati. Bolesti srca i krvnih sudova pogađaju žene kao i muškarce, ali je rizik ozbiljno potcenjen kod žena. Zapravo, bolesti srca i krvnih sudova su ubica broj jedan među ženskom populacijom, izazivajući jedan od tri smrtna slučaja kod žena: to je oko jedan smrtni slučaj u minuti! Važno je da se žene upoznaju sa svojim rizikom od obolevanja od bolesti srca i krvnih sudova i da preduzmu mere kako bi zaštitile sebe i svoju porodicu.

I deca su izložena riziku za pojavu bolesti srca i krvnih sudova koje mogu da se jave i pre rođenja, tokom fetalnog razvoja, a taj rizik raste tokom detinjstva usvajanjem loših životnih navika kao što su nepravilna ishrana, nedostatak fizičke aktivnosti i izloženost duvanskom dimu. Bolesti srca i krvnih sudova u dečjem uzrastu mogu da nastanu i kao posledica neblagovremeno otkrivenih i lečenih zaraznih bolesti.

Bolesti srca i krvnih sudova se mogu u velikoj meri sprečiti i kontrolisati usvajanjem zdravih navika. Evo nekoliko aktivnosti koje Vi i Vaša porodica možete da preduzmete:



### 1. **Budite fizički aktivni svakog dana**

- Fizička aktivnost je jedan od najlakših načina za unapređenje zdravlja. Doprinosi sagorevanju kalorija i potrošnji energije koju unosimo hranom, pa tako utiče na održavanje željene telesne težine. Takođe, smanjuje nivo šećera i holesterola u krvi. Redovna aktivnost dovodi do smanjenja nivoa krvnog pritiska i smanjuje rizik od nastanka oboljenja srca za 50%.
- Neka Vaš cilj bude 30 minuta fizičke aktivnosti svakog dana.
- Započnite dan sa nekoliko minuta laganog istezanja.
- Ukoliko vaše radno mesto podrazumeva dosta sedenja, trudite se da ustanete kada god imate priliku, protegnete se ili prošetate par minuta.
- Zaboravite na lift. Koristite stepenice.
- Umesto vožnje kola na kratkim relacijama, šetajte ili vozite bicikl.
- Svakog dana nađite vreme za odlazak u šetnju.
- Postepeno povećavajte intenzitet i dužinu aktivnosti.
- Ukoliko imate bilo kakvih zdravstvenih problema, konsultujte Vašeg doktora pre nego što počnete sa fizičkim aktivnostima.



### 2. **Zdravo se hranite**

- Osnovni principi pravilne ishrane su umerenost i raznovrsnost. Svakog dana u ishrani treba da budu zastupljene sve grupe namirnica. Hranu pripremati sa manje masnoće, izbegavati prženje, a poželjni načini su pečenje, dinstanje, kuvanje.
- Planirajte obroke, pripremite nedeljni jelovnik i trudite se da obroci budu u isto vreme. Tokom dana treba imati 5 manjih obroka. Obroci treba da budu u određeno vreme, poželjno na 3-4 sata.
- Izbegavajte masnu i jako zasoljenu hranu, kao i hranu bogatu šećerima.
- Hranu nemojte dosoljavati, već ukus hrane obogatite biljnim začinima.
- Voće i povrće su idealna hrana kada ste u pokretu. Stavite u torbu jednu jabuku ili bananu – prijaće kao užina. Trudite se da svakoga dana u jelovniku imate pet porcija voća i povrća.



### 3. **Recite „ne“ pušenju**

- Zabranite pušenje u Vašem domu.
- Razgovarajte sa decom o posledicama izloženosti duvanskom dimu.
- Zaštitite druge od duvanskog dima. Nemojte pušiti u gostima, čak i ako je to dozvoljeno.
- Razmislite o tome šta bi Vam pomoglo da prestanete da pušite, šta ćete raditi u kriznim situacijama, ko će vam pomoći. Napravite lični plan kako ćete uspeti.
- Zapišite sve razloge zbog kojih želite da prestanete da pušite.
- Počnite da razmišljate o sebi kao o bivšem pušaču.

- Donesite odluku da prestanete da pušite i pronađite osobe koje će Vas podržati u ostvarivanju tog cilja.



4. **Kontrolišite zdravstveno stanje**

- Posetite Vašeg lekara da bi proverili visinu krvnog pritiska, holesterola i šećera u krvi, izmerili telesnu težinu i odredili stepen uhranjenosti.
- Vaš lekar će Vam ukazati na prisutne rizike za nastanak bolesti srca i krvnih sudova i savetovati Vas o zdravim stilovima života.