

ПОВЕЖИ СЕ СРЦЕМ!

Светски дан срца је установљен 2000. године, са циљем да информише људе широм света да су болести срца и крвних судова водећи узрок смрти. Сваке године у свету 18,6 милиона људи умре као последица болести срца и крвних судова, а процењује се да ће до 2030. године тај број порасти на 23 милиона.



Ове године Светски дан срца, 29. Септембар 2021. године обележава се под слоганом: **„ПОВЕЖИ СЕ СРЦЕМ.“**

Према прелиминарним подацима Популационог регистра за акутни коронарни синдром, болести срца и крвних судова, током 2020. године у Србији је умрло 55.305. особа (25.617 мушкараца и 29.688 жена). Болести срца и крвних судова са учешћем од 47,3% у свим узроцима смрти, водећи су узрок умирања у Србији.

Најзначајнији фактори ризика за настанак кардиоваскуларних болести:

- Висок крвни притисак;
- Висок ниво холестерола;
- Прекомерна ухрањеност/гојазност;
- Употреба дувана;
- Физичка неактивност;
- Шећерна болест.

Већина кардиоваскуларних болести (КВБ) је узрокована факторима ризика који се могу контролисати, лечити или модификовати.

Променљиви фактори ризика су: хипертензија, употреба дувана, шећерана болест, физичка неактивност, неправилна исхрана, ниво холестерола/липида у крви, прекомерна ухрањеност и гојазност.

Фактори ризика на које не можемо да утичемо (непроменљиви фактори ризика):

- Године старости;
- Пол;
- Болести у породици.

Особе из ових ризичних група би требало редовније да контролишу своје здравље.

Светска федерација за срце води глобалну борбу против срчаних болести и можданог удара, са фокусом на земље у развоју и неразвијене земље преко уједињене заједнице која броји више од 200 чланица и окупља медицинске организације и фондациије за срце из више од 100 земаља. Светска федерација за срце усмерава напоре за остварење циља Светске здравствене организације да се за 25% смање превремени смртни исходи од болести срца и крвних судова до 2025. године. Заједничким напорима можемо помоћи људима широм света да воде бољи и здравији живот са здравим срцем.

Савети да сачувате своје срце

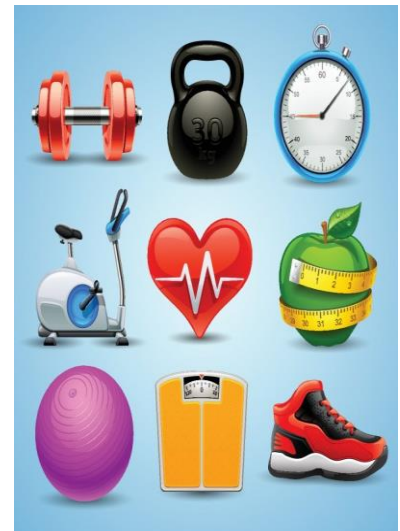
1. Будите мудри у избору хране и пића

- Смањите слатке напитке и воћне сокове – изаберите воду или незаслађене сокове.
- Замените слаткише свежим воћем као здравом алтернативом.
- Поједите 5 порција воћа и поврћа дневно- могу бити свеже, смрзнуте, конзервиране или сушене.
- Конзумирајте одређену количину алкохола у складу са препорученим смерницама.
- Ограничите прерађену и пржену храну.
- Правите код куће здраве оброке.



2. Будите физички активни

- Будите физички активни најмање 30 минута свакодневно седам дана у недељи.
- Прошетајте до посла или продавнице.
- Користите степенице уместо лифта.
- Укључите се у спорт.
- Ако путујете аутобусом, сиђите две станице раније.
- На посао идите бициклом, ако је то могуће.
- Бавите се физичком активношћу док гледате телевизију (чучњеви, вожња собног бицикла, вежбање на степеру).
- Што више слободног времена проведите у природи, физички активно (шетња, рад у башти, вожња бицикла или ролера).



3. Реците не пушењу

- То је најбоља ствар коју можете да урадите за побољшање здравља вашег срца.
- У року од две године од престанка пушења, ризик од коронарне болести срца се значајно смањује.
- После 15 година након престанка пушења, ризик од КВБ враћа се на ризик непушача.
- Престанком пушења, побољшаћете своје здравље и здравље ваших најближих.
- Ако имате проблема са престанком пушења, потражите стучни савет.