

Svetski dan srca

Svetski dan srca se svake godine obeležava 29. Septembra, a ove godine se obeležava pod sloganom: „Svim srcem za sva srca“. Svetski dan srca predstavlja priliku za ljude širom sveta da se uključe u akcije prevencije kardiovaskularnih bolesti.

Svake godine u svetu 17,9 miliona ljudi umre kao posledica bolesti srca i krvnih sudova, a procenjuje se da će do 2023. godine taj broj porasti na 23 miliona. Svetska federacija za srce upozorava da najmanje 85% prevremenih smrtnih ishoda može da se spreči kontrolom glavnih faktora rizika.

Epidemiološka situacija u Srbiji

Prema podacima Populacionog registra za akutni koronarni sindrom, od bolesti srca i krvnih sudova (KVB) tokom 2021. godine u Srbiji je umrlo 56.610 osoba. Bolesti srca i krvnih sudova, sa učešćem od 41,4% u svim uzorcima smrti, vodeći su uzrok umiranja u Srbiji. Zajedno, ishemijske bolesti srca i cerebrovaskularne bolesti, vodeći su uzroci smrtnosti u ovoj grupi oboljenja.

Najznačajniji faktori rizika za nastanak kardiovaskularnih bolesti

Kardiovaskularne bolesti mogu biti uzrokovane faktorima koji se mogu kontrolisati, lečiti ili modifikovati, a to su:

- visok krvni pritisak,
- visok nivo holesterola,
- prekomerna uhranjenost/gojaznost,
- upotreba duvana,
- fizička neaktivnost,
- šećerna bolest.

Međutim, postoje i neki faktori rizika koji ne mogu da se kontrolišu, a to su:

- godine starosti,
- pol,



- bolesti u porodici.

Osobe iz rizičnih grupa bi trebalo da redovnije kontrolišu svoje zdravlje.

Saveti da sačuvate vaše srce

- Vodite računa u izboru hrane i pica. Smanjite slatke napitke i voćne sokove, izaberite vodu i nezaslađene sokove.
- Zamenite slatkiše svežim voćem kao zdravom alternativom.
- Ograničite konzumiranje alkohola u skladu sa preporučenim smernicama.
- Ograničite prerađenu i prženu hranu, pravite zdrave obroke.
- Budite fizički aktivni najmanje 30 minuta svakodnevno sedam dana u nedelji.
- Prestankom pušenja, poboljšaćete svoje zdravlje i zdravlje vaših najbližih.
- Idite na redovne preglede kod izabranog lekara.