

„ОБЕЋАВАМ ДА... за моје срце, за твоје срце, за сва наша срца”

Written by Valentina Petrovic

Wednesday, 26 September 2018 10:46 - Last Updated Thursday, 27 September 2018 05:29



in partnership with

26.09.2018. Светски дан срца, који је установљен од стране Светске федерације за срце, представља глобалну кампању током које појединци, породице, локалне заједнице и владе широм света учествују у промовисању заједничке одговорности за здравље срца свих нас, као и здравог начина живота у циљу очувања и унапређења здравља појединца и друштва.

Ове године Светски дан срца обележава се под слоганом „ОБЕЋАВАМ ДА... за моје срце, за твоје срце, за сва наша срца”

Болести срца и крвотока су већ деценијама уназад водећи узрок оболевања, радне неспособности, изостајања са посла и превремене смртности (пре 65. године живота) у развијеним земљама и у земљама у развоју. На почетку 20. века, од кардиоваскуларних болести (КВБ) умирао је тек сваки 10. становник, да би се на почетку 21. века, услед нове фазе тзв. „епидемиолошке транзиције“, тај број повећао на 30%.

Сваке године у свету од КВБ умре око 17.5 милиона људи, а процењује се да ће до 2030. године тај број порастати на 23 милиона. Иако се различите земље налазе у различитим фазама транзиције, предвиђа се да ће до 2020. године болести срца и крвних судова постати водећи узрок умирања у свим земљама, нарочито у неразвијеним. Већ сада је процењено да преко 80% смртности од свих КВБ и 60% оптерећења од исхемијске болести срца (ИБС) потиче из земаља у развоју и неразвијених земаља.

Слична је ситуација и у Европи где су КВБ одговорне за 3,9 милиона смртних исхода што чини 45% од укупног броја умрлих. У Србији је сваки други смртни исход последица болести срца и крвних судова, које су, између осталог и водећи узрок оболевања и умирања и у одраслој популацији у Лозници.

Данас у свету, у структури умирања од кардиоваскуларних болести доминира морталитет од коронарне болести срца, након чега следи умирање од цереброваскуларних и других болести срца и крвних судова.

Могу ли се спречити кардиоваскуларне болести?

Европско удружење кардиолога је као свој циљ зацртало да ниједно новорођено дете у трећем миленијуму не умре и не оболи од КВБ пре своје 65. године живота.

Као примарну превенцију препоручило је „шифру“ која гласи:**0-3-5-140-5-3-0**, која упућује на здрав начин живота и контролу фактора ризика:

0 – без пушења (ни активно ни пасивно),

3 – препоручује се најмање 3 км шетње дневно,

5 – препоручљиво је имати 5 obroka дневно са воћем и поврћем (најмање 400–600 g),

140 – систолни крвни притисак мањи од 140 mmHg,

5 – укупни холестерол мањи од 5 mmol/l,

3 – LDL холестерол мањи од 3 mm/l,

0 – без гојазности и шећерне болести

Према подацима Светске федерације за срце, чак 80% превремених смртних исхода узрокованих кардиоваскуларним обољењима, би се могло избећи уколико се четири главна фактора ризика држе под контролом и то: употреба дувана, нездрава исхрана, физичка неактивност и штетна употреба алкохола.

Мале промене у животном стилу могу утицати на здравље нашег срца! Зато је овај Светски дан шанса да обећате..да ћете да кувате и једете здравије, да ћете више да вежбате и да охрабрите вашу децу да буду више активна, да ћете рећи НЕ цигаретама и да ћете помоћи вашим вољеним да престану да пуше<<

Једноставно обећање.. за МОЈЕ СРЦЕ, за ТВОЈЕ СРЦЕ, за СВА НАША СРЦА.

Обећајте да ћете јести здраво и пити умерено...

„ОБЕЋАВАМ ДА... за моје срце, за твоје срце, за сва наша срца”

Written by Valentina Petrovic

Wednesday, 26 September 2018 10:46 - Last Updated Thursday, 27 September 2018 05:29

- Смањите унос заслађених пића и воћних сокова- замените их водом и незаслађеним соковима.
- Замените слаткише за свеже воће.
- Покушајте да једете 5 порција воћа и поврћа дневно било свеже, смрзнуто, сушено или конзервирано (нека једна порција буде количински око једне шаке намирница).
- Количина алкохола коју пијете нека буде у границама препорука вашег лекара.
- Покушајте да избегавате обрађену и већ запаковану храну, она је обично пуна соли, шећера и масти.
- Направите свој здрави ручак код куће који ћете понети у школу или на посао.

Обећајте да ћете повећати физичку активност...

- Циљ нека вам буде најмање 30 минута умерене физичке активности 5 пута недељно или бар 75 минута збирно за седам дана енергичних /интензивних активности.
- Плес, ходање, кућни послови - све се рачуна!
- Будите више активни свакога дана - идите пешке уместо лифтом, ходајте или возите бицикл уместо кола.
- Вежбајте са друштвом или породицом - бићете више мотивисани а и забавније је!
- Скините апликацију за вежбање или користите педометар да пратите ваше напредовање.

Обећајте да ћете престати са пушењем...

Престанак пушења је најбоља ствар којом побољшавате здравље вашег срца.

- Након две године од престанка пушења ризик од коронарне болести је значајно смањен.
- Након 15 година од престанка пушења ризик од КВБ се изједначава са ризиком код непушача.
- Изложеност дуванском диму (пасивно пушење) представља такође ризик за оболевање од болести срца и крвних судова.
- Са престанком пушења (или са незапочињањем) не само да ћете да побољшате ваше здравље него и здравље људи око вас.
- Уколико имате проблем у вези са престанком пушења потражите професионалну помоћ.
- [Светски дан срца-тест](#)

„ОБЕЋАВАМ ДА... за моје срце, за твоје срце, за сва наша срца”

Written by Valentina Petrovic

Wednesday, 26 September 2018 10:46 - Last Updated Thursday, 27 September 2018 05:29

- [Светски дан срца-текст](#)
- [Светски дан срца-презентација](#)