

СМАЊИМО РИЗИК

ГРАДСКИ ЗАВОД ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
БЕОГРАД



SVETSKI
DAN
SRCA 29 SEP

♥ ЗА СВАКО СРЦЕ



СВЕТСКИ ДАН СРЦА 29. септембар 2022.

Обележава се под слоганом:
«СРЦЕМ ЗА СВАКО СРЦЕ»

Циљ: Охрабрити што већи број појединаца да доносе праве одлуке у погледу здравих навика које могу спречити и одложити појаву болести срца и крвних судова





Глобалне поруке Светске федерације за срце

- Будимо хумани

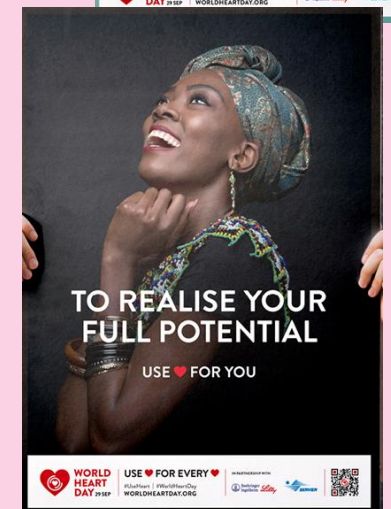
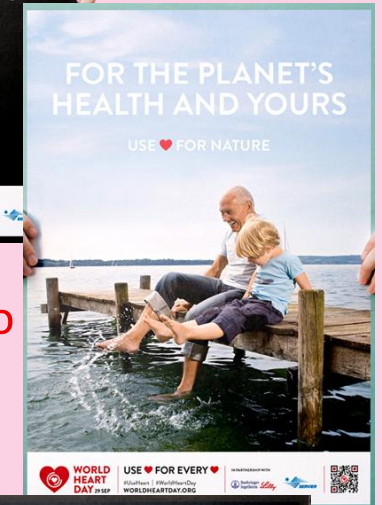
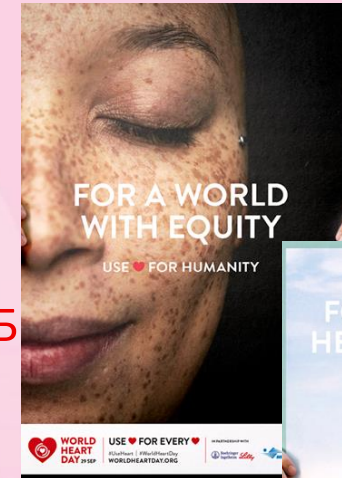
Помозимо да се побољша приступ лечењу и подршци за оболеле од КВБ

- Срцем за здраву планету

Допринесимо својим активностима смањењу загађења ваздуха јер је оно одговорно за 25% свих смрти од КВБ ➤ шетња или возња бицикла, уместо коришћења аутомобила, подршка доношењу и спровођењу прописа за чист ваздух

- Да свако од нас оствари свој пун потенцијал, без стреса

Смањимо психолошки стрес јер он може дуплирати ризик од добијања срчаног удара ➤ физичке вежбе, медитација, опуштање, довољно квалитетног сна





1,8 милиона
смртних случајева у
ЕУ сваке године
(37% свих узрока)

3,9 милиона смрти у
Европи (45% свих
смртних исхода)

КВБ
водећи узрок
смрти у свету
и код нас

55.305 умрлих у
Србији 2020. године
(47,3% свих смртних
исхода)

10.518 умрлих у
Београду 2021.
године (37,6% свих
узрока)

Више од четири од
пет смртних
случајева од КВБ су
последица срчаних
и можданих удара



У Београду...

- Болести крвних судова мозга, исхемијске болести срца и друге болести срца (кардиомиопатије, поремећаји срчаног ритма, инсуфицијенција и застоја срца) најчешћи узрок смрти
- 66.375 становника боловало од исхемијских болести срца крајем 2021. године (58,4% мушки пол)
- Акутни инфаркт миокарда (срчани удар) на трећем месту разлога болничког лечења мушкараца старости од 20 до 64 године
- Све већи број становника живи са последицама акутног инфаркта миокарда
- Повећан крвни притисак најчешћи разлог јављања одраслих грађана лекару у ПЗЗ



Фактори ризика за болести срца

- Употреба дувана и изложеност дуванском диму
- Неправилна исхрана
- Физичка неактивност
- Гојазност
- Пoviшен крвни притисак
- Пoviшен холестерол у крви
- Дијабетес
- Загађење ваздуха
- Конзумирање алкохола





Контролом фактора ризика може се избећи најмање 80% превремених смрти од болести срца и крвних судова!


- Спречите младе да почну да користе дуван
- Промовишите престанак пушења међу одраслима и младима
- Смањите изложеност људи пасивном пушењу
- Прилагодите исхрану нивоу и врсти активности и старосној доби
- Унесите више свежег воћа и поврћа, мање соли, шећера и масти
- охрабрите децу да пију воду уместо заслађених напитака
- Учините физичку активност свакодневном рутином
- Заговарајте више места на којима људи могу бити активни (стазе за пешачење, вожњу бицикла...)



СМАЊИМО РИЗИК



♥ ЗА СВАКО СРЦЕ

Срцем за свако срце 

Светски дан срца је прилика да сви застанемо и размислимо како најбоље да допринесемо бољем здрављу, како свог, тако и сваког срца које куца.

USE 



WORLD
HEART
DAY