

## Светски дан срца 2022.

### Срцем за свако срце ♥

Светски дан срца је прилика да сви застану и размотре како најбоље да допринесу бољем здрављу кардиоваскуларног система, како за себе, тако и за свако срце које куца. Циљ овогодишњег обележавања је да охрабримо што већи број појединаца да доносе праве одлуке у погледу здравих навика које могу спречити и одложити појаву болести срца и крвних судова.

Показало се да престанак употребе дувана, смањење соли у исхрани, узимање више воћа и поврћа, редовна физичка активност и избегавање употребе алкохола смањују ризик од кардиоваскуларних болести (КВБ). Здравствене политике које стварају повољно окружење и чине здрав избор приступачним и доступним су од суштинског значаја за мотивисање људи да усвоје и одрже здраво понашање. Идентификовање оних са највећим ризиком од КВБ и обезбеђивање одговарајућег лечења може спречити прерану смрт.

Срце је једини орган који можемо да чујемо и осетимо, то је први и последњи знак живота. Здравље срца је једно од оних питања које може да уједини све нас као људе. Због тога је Светска федерација за срце поводом овогодишњег обележавања истакла три кључне, глобалне поруке:

#### ♥ Будимо хумани

Помозимо да се побољша приступ лечењу и подршци за оболеле од КВБ, посебно у ниско и средње развијеним земљама.

#### ♥ Срцем за здраву планету

Загађење ваздуха је одговорно за 25% свих смрти од КВБ, узимајући 7 милиона живота сваке године. Свако од нас може допринети здравијој планети на свој начин, доприносећи тако и сопственом здрављу, од непосредних активности, као што су шетња или вожња бицикла, уместо коришћења аутомобила, до дугорочних напора, као што је подршка законодавству (доношењу, односно поштовању прописа за чист ваздух).

#### ♥ Да свако од нас оствари свој пун потенцијал, без стреса

Психолошки стрес може дуплирати ризик од добијања срчаног удара. Физичке вежбе, медитација, опуштање, довољно квалитетног сна могу помоћи да се снизи ниво стреса. Опирући се штетним механизмима суочавања и лошим навикама изазваним стресом, можемо максимално побољшати здравље нашег срца.

КВБ су водећи узрок смртности у Европској унији (ЕУ) са 1,8 милиона смртних случајева сваке године, што чини 37% свих смртних случајева у ЕУ. Слично, у Београду су 2021. године ове болести чиниле 37,6% укупног морталитета. Поред болести крвних судова мозга, исхемијска болест срца је међу водећим узроцима смрти из ове групе, од које је у Београду 2021. године боловало 66.375 становника, према подацима Популационог регистра лица оболелих од болести од већег јавно-здравственог значаја Градског завода за јавно здравље, Београд.