

Светски дан срца, 29. септембар 2014. - „У срцу здравља”

Ове године Светски дан срца обележава се под слоганом „У срцу здравља”. Обележавање овог датума има за циљ да порукама покрене сваког појединца на активности којима би заштитио и очувао своје здравље, а истовремено и да подстиче промене на нивоу локалне заједнице и друштва.

Светски дан срца 2014. године усмерен је на стварање здравог окружења које би омогућило људима да направе позитивне промене које могу да смање ризик од срчаних болести и можданог удара, наглашавајући значај здравих стилова живота, као и значај превенције фактора ризика за настанак болести срца и крвних судова у свим популационим групама.

Светска федерација за срце

Светска федерација за срце води глобалну борбу против срчаних болести и можданог удара, са фокусом на земље у развоју и неразвијене земље. Ова организација броји више од 200 чланица и окупља медицинске организације и фондације за срце из више од 100 земаља, усмеравајући активности за остварење циља Светске здравствене организације да се за 25 процената 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.

Болести срца и крвних судова у Републици Србији

Од болести срца и крвних судова током 2012. године у Србији су умрле 54.972 особе (25.307 мушкараца и 29.665 жена). Болести срца и крвних судова са учешћем од 53,7% у свим узроцима смрти водећи су узрок умирања у Србији. Жене су чешће (54,0%) у односу на мушкарце (46,0%) умирале од ове групе болести. Ишемијске болести срца и цереброваскуларне болести заједно су водећи узроци смртности у овој групи обољења.

У периоду од 2003. до 2012. године стопе смртности од болести срца и крвних судова у Србији бележе благи пад са 767,0 на 100.000 на 763,6 на 100.000 становника. Стопе умирања од болести срца и крвних судова у овом периоду код жена порасле су за 0,2%, а код мушкараца је забележен пад стопа морталитета за 1,2%.

Од 2003. до 2012. године стопе умирања од болести узрокованих повишеним крвним притиском порасле су за 90,2%, док су у истом периоду стопе смртности од исхемијских болести срца опале за 11,0%, и од цереброваскуларних болести за 14,6%. Као најтежи облик исхемијских болести срца, акутни коронарни синдром (АКС) водећи је здравствени проблем у развијеним земљама света, а последњих неколико деценија и у земљама у развоју. Акутни коронарни синдром укључује акутни инфаркт миокарда и нестабилну ангину пекторис. АКС у Србији чинио је 55,1% свих смртних исхода од исхемијских болести срца у 2012. години. Инфаркт миокарда дијагностикован је код 96,5%, а нестабилна ангина пекторис код 3,5% оболелих.

Према подацима популационог регистра за АКС, у Србији је у 2012. години са дијагнозом АКС евидентирано 22.981 случајева. Инциденција АКС у Србији износила је 291,4 на 100.000 становника. Године 2012. од овог синдрома у Србији је умрло 5817 особа. Стопа смртности од АКС у Србији износила је 80,8 на 100.000 становника.

Најзначајнији фактори ризика за појаву болести срца и крвних судова

Пушење – изазива једну петину свих кардиоваскуларних болести. Пушачи имају двоструко до троструко виши ризик за појаву срчаног и možданог удара, у поређењу са непушачима. Ризик је већи уколико је особа почела да пуши пре 16. године живота. Ризик расте са годинама и виши је код жена него код мушкараца. Уколико пушач истовремено користи орална контрацептивна средства, ризик за појаву инфаркта се повећава за чак 20 пута.

Неправилна исхрана је фактор ризика, али је повезана и са другим факторима ризика који су одговорни за појаву болести срца и крвних судова, а у које спада гојазност, шећерна болест, повишене масноће у крви, повишен крвни притисак. Сматра се да је недовољан унос воћа и поврћа одговоран за настанак 20% свих болести срца и крвних судова. Прекомерна телесна тежина и гојазност у дечијем узрасту повећавају ризик за настанак срчаног и možданог удара пре 65. године живота за 3 до 5 пута. У Србији је гојазност присутна код 23% одраслог становништва узраста старијег од 20 година (25% мушкараца и 20% жена).

Недовољна физичка активност – значајно доприноси старењу крвних судова. Одговорна је за појаву скоро сваког четвртог случаја срчаног удара. Представља и фактор ризика за настанак гојазности, шећерне болести и повећаног крвног притиска. Свакодневна полчасовна шетња брзим ходом смањује ризик од срчаног удара за 18%, а од možданог удара за 11%.