

Светски дан срца – 29. септембар 2021.

Установљен од стране Светске федерације за срце, Светски дан срца обележава се више од 20 година уназад и упозорава људе широм света да су кардиоваскуларне болести, укључујући срчане болести и мождани удар, водећи узрок смрти, који одузима више од 18 милиона живота сваке године. Основни смисао и сврха обележавања је да се подстакну активности на контроли фактора ризика, попут употребе дувана, нездраве исхране и физичке неактивности, чиме би се могло избећи најмање 80% превремених смрти од ових болести. И ове године, придружимо се међународној кампањи за здравље срца, под слоганом:

КОРИСТИ  ДА ПОБЕДИШ  БИРАЈ ЗДРАВО!

Данас у свету живи 520 милиона људи са кардиоваскуларним болестима. Последње истраживање здравља становништва Србије (2019. године) показало је да свака трећа одрасла особа има повишен крвни притисак, а свака једанаеста коронарну болест срца или ангину пекторис. При томе су ове болести више заступљене код жена, док се код мушкараца чешће јављају инфаркт миокарда и мождани удар. Међу становницима Београда, најчешће кардиоваскуларне болести су болести крвних судова мозга, исхемијске и друге болести срца. Током 2020. године, биле су на четвртом месту по учесталости посета лекару у примарној здравственој заштити и други у рангу разлога болничког лечења. Удео болести система крвотока у укупној смртности Београђана веома је висок – 44,6%.

Људи са болестима срца и крвних судова били су посебно погођени у години када се свет суочио са појавом и ширењем заразне болести COVID-19. Њихова угроженост потицала је од више разлога. Наиме, врло брзо је утврђено да они имају већи ризик да развију тешке форме ове вирусне инфекције. Како би се што сигурније заштитили од заразе, избегавали су да одлазе на рутинске, контролне прегледе, а у неким периодима то није ни било могуће, због ограничења кретања и потпуне преоријентације здравственог система на борбу против COVID-а. Такође су се, из истог разлога, изоловали од пријатеља и породице.

Због тога је циљ овогодишњег обележавања Дана срца на глобалном нивоу да се истакне потреба за различитим и иновативним начинима да се људи повежу, односно да се искористи моћ дигиталног повезивања за побољшање свести, превенцију и управљање кардиоваскуларним болестима. Када знамо да половина светске популације нема приступ интернету и да су нове технологије слабо доступне у подручјима и заједницама са нижим ресурсима, дигитално повезивање представља посебан изазов. Упркос томе, током ове кампање апелује се да сви употребимо наше знање, саосећање и утицај како би били сигурни да ми, наши најближи и заједнице чији смо део имамо најбоље шансе за здрав живот. Отуда једна од порука гласи:

КОРИСТИ  ЗА ПОВЕЗИВАЊЕ

Три су основна правца деловања у овогодишњој кампањи:

- ▶ **Праведност:** Искљученост и изолованост повећавају ризик од срчаних обољења и можданог удара, због недостака приступа превенцији, лечењу и контроли КВБ. Повежимо свако срце!
- ▶ **Превенција:** Пазите на своје срце здравом исхраном, одбијајући дуван и вежбајући. Дигитални алати, попут апликација за мобилни телефон и носиви уређаји заиста вам могу помоћи да се мотивишете и останете на добром путу ка здрављу. Повежите се са својим срцем!
- ▶ **Заједница:** Због повећане рањивости на теже облике COVID-19, популацији оболелих од КВБ у претходној години је речено да је посебно угрожена и препоручено да се изолује. Помозимо им да пронађу начин да се повежу са здравим изборима за своје срце!

ПРЕПОРУКЕ

КОРИСТИТЕ СРЦЕ ДА ЈЕДЕТЕ ЗДРАВО И ПИЈЕТЕ МУДРО

- Смањите унос слатких напитака и воћних сокова - уместо тога изаберите воду или незаслађене сокове
- Замените слатке послатице за свеже воће као здраву алтернативу
- Покушајте да једете 5 порција воћа и поврћа дневно (око шаку свака) - могу бити свеже, смрзнуте, конзервисане или осушене
- Количина алкохола коју пијете нека буде у складу са препорученим смерницама
- Покушајте да ограничите унос прерађене и претходно запаковане хране која често садржи много соли, шећера и масти
- Направите свој здрав оброк код куће и понесите на посао или у школу

КОРИСТИТЕ СРЦЕ ДА БУДЕТЕ АКТИВНИ

- Тежите да имате најмање 30 минута физичке активности умереног интензитета 5 пута недељно
- Или најмање 75 минута интензивне физичке активности, распоређених током целе недеље
- Свирање, ходање, кућни послови, плес - све се рачуна!
- Будите активни сваки дан - идите степеницама, шетајте или возите бицикл уместо вожње
- Останите фит код куће - чак и ако сте у карантину, можете се придружити виртуелним часовима вежби и вежбама за целу породицу
- Преузмите апликацију за вежбање или користите педометар да бисте пратили свој напредак

КОРИСТИТЕ СРЦЕ ДА КАЖЕТЕ НЕ ПУШЕЊУ

- То је најбоље што можете учинити да побољшате здравље срца
- У року од 2 године од престанка пушења, ризик од коронарне болести срца је значајно смањен
- У року од 15 година ризик од КВБ се враћа на ризик непушача
- Излагање пасивном пушењу је такође узрок срчаних обољења код непушача

- Дакле, ако престанете (или не почнете уопште), не само да ћете побољшати своје здравље, већ и здравље оних око вас
- Ако имате проблема са одвикавањем, затражите стручни савет и распитајте се где се пружају услуге одвикавања од пушења

УПОТРЕБИТЕ СРЦЕ ЗА БОРБУ ПРОТИВ COVID-19

- Често перите руке - користите сапун и воду најмање 20 секунди
- Одржавајте социјалну дистанцу - избегавајте поздраве и држите се на удаљености већој од 2 метра
- Избегавајте додиривање лица - нарочито очију, носа и уста
- Покријте се да бисте заштитили друге - увек кашљите или кихните у марамицу или лакат
- На време потражите лекарски савет – јавите се у ковид амбуланту ако имате температуру, кашаљ или отежано дисање
- Останите код куће, будите информисани - следите савете надлежних и здравствених радника
- Вакцинишите се

Здраве навике вам могу помоћи у борби против COVID-а и у очувању здравља срца. Зато пронађите начине да се повежете са здравим изборима! Ове године тражимо од света ДА КОРИСТИ ♥ ЗА ПОВЕЗИВАЊЕ.