



СВЕТСКИ ДАН СРЦА

29. септембар 2021.

КОРИСТИ 

БИРАЈ ЗДРАВО!



Светски дан срца 2021

Обележава се под слоганом:
“КОРИСТИ ❤️ ДА СЕ ПОВЕЖЕШ”



Циљ: Искористити моћ дигиталног повезивања за повећање свести, превенцију и управљање кардиоваскуларним болестима



КАРДИОВАСКУЛАРНЕ БОЛЕСТИ (КВБ) УБИЦА БР. 1 У СВЕТУ!

- **18,6 милиона** смртних исхода сваке године
- **31%** свих смрти су последица КВБ
- **до 2030.** предвиђа се да ће број умрлих порасти на **23 милиона**
- **520 милиона** људи у свету живи са КВБ



КВБ ДОМИНИРАЈУ У СЛИЦИ ЗДРАВЉА СТАНОВНИКА СРБИЈЕ...

- повишен крвни притисак (сваки 3.)
- коронарна болест срца (сваки 11.)
- инфаркт миокарда (1,8%)
- мождани удар (1,2%)



Истраживање здравља становника Србије, 2019.



...И БЕОГРАДА

Најчешће КВБ:

- болести крвних судова мозга
 - исхемијске болести срца
 - друге болести срца
- ▶ 4. разлог посета ПЗЗ (пад у 2020. због COVID-а)
 - ▶ 2. разлог болничког лечења (после тумора)

Удео болести система крвотока у укупној смртности Београђана 44,6%





ФАКТОРИ РИЗИКА

- употреба дувана
- нездрава исхрана
- физичка неактивност
- дијабетес
- висок крвни притисак
- гојазност
- реуматске болести
- загађење ваздуха





ПОСЕБАН РИЗИК У ВРЕМЕ ПАНДЕМИЈЕ COVID-19

- Избегавање одлазака на рутинске, па и хитне прегледе
- Недостатак приступа превенцији, лечењу и контроли
- Изолација од пријатеља и породице

Усамљеност и искљученост повезани са повећањем ризика од срчаних обољења за 30%

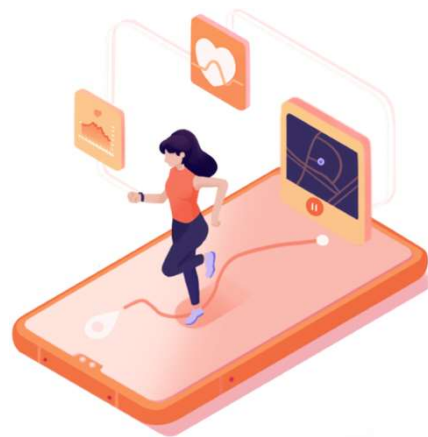
- Оболели од КВБ у већем ризику од тешких форми COVID-19





КАКО СПРЕЧИТИ КВБ?

- ✓ Контролом фактора ризика може се избећи најмање 80% превремених смрти од ових болести!
- ✓ Помозите свом срцу здравом исхраном, одбијајући дуван и вежбајући!
- ✓ Користите дигиталне алате за повезивање са здравим изборима!
- ✓ Повежите се са својим срцем!





КОРИСТИТЕ ДА СЕ ХРАНИТЕ ЗДРАВО И ПИЈЕТЕ МУДРО

- Вода или незаслађени воћни сокови уместо слатких и газираних напитака
- Свеже воће као здрава алтернатива слатким посластицама
- 5 порција воћа и поврћа дневно (око шаку свака) - свеже, смрзнуто, конзервисано или осушено
- Алкохолна пића у складу са препорученим смерницама
- Што мање прерађене и претходно запаковане хране (садржи много соли, шећера и масти)
- Здрав оброк припремљен код куће понесите на посао или у школу



КОРИСТИТЕ ДА БУДЕТЕ АКТИВНИ

- 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 - ходајте степеницама, шетајте или возите бицикл уместо возње
- Останите фит код куће - чак и ако сте у карантину, можете се придружити виртуелним часовима вежби
- Преузмите апликацију за вежбање или користите педометар да бисте пратили свој напредак



КОРИСТИТЕ 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
- 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 ЗА БОРБУ против COVID-19

- Често перите руке - користите сапун и воду најмање 20 секунди
- Избегавајте поздраве и држите се на удаљености већој од 2 метра
- Избегавајте додиривање лица - нарочито очију, носа и уста
- Увек кашљите или кијајте у марамицу или лакат да бисте заштитили друге
- 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!



Светски дан срца 2021

Употребите своје знање,
осећања и утицај
како бисте били сигурни да Ви,
Ваши најближи и заједница чији сте део
имате најбоље шансе за здрав живот.

КОРИСТИ  ЗА ПОВЕЗИВАЊЕ

