

Svetski dan srca, 29. septembar 2023. godine

SRCEM UPOZNAJ SRCE!

Kardiovaskularne bolesti (KVB) su ubica broj jedan na svetu, uzrokujući preko 20,5 miliona smrtnih slučajeva godišnje.

KVB je grupa bolesti koje utiču na srce ili krvne sudove. Najviše ljudi širom sveta umire od KVB: preko 20,5 miliona svake godine. Ishemijske bolesti srca (npr. srčani udar) i cerebrovaskularne bolesti (npr. moždani udar) su uzrok 85% smrtnosti u grupi KV, a uglavnom pogađaju zemlje sa niskim i srednjim prihodima.

Epidemiološka situacija u Srbiji 2022. godine

Prema poslednjim raspoloživim podacima, tokom 2022. godine od bolesti srca i krvnih sudova umrle su 51.624 osobe (23.695 muškaraca i 27.929 žena). Bolesti srca i krvnih sudova sa učešćem od 47,3% u svim uzrocima smrti vodeći su uzrok umiranja u Srbiji. Žene su češće (54,1%) u odnosu na muškarce (45,9%) umirale od ove grupe bolesti. Ishemijske bolesti srca i cerebrovaskularne bolesti, sa učešćem od 36,5%, vodeći su uzroci smrtnosti u ovoj grupi oboljenja.

U kardiovaskularne bolesti spadaju još i: reumatska bolest srca koja čini 0,6% svih smrtnih ishoda od KVB, bolesti arterija sa učešćem od 4,5%, hipertenzivna bolest srca čini 21,1%, a ostale bolesti srca i sistema krvotoka čine 35,7% svih smrtnih ishoda od KVB.

Kao najteži oblik ishemijskih bolesti srca, akutni koronarni sindrom je vodeći zdravstveni problem u razvijenim zemljama sveta, a poslednjih nekoliko decenija i u zemljama u razvoju. U akutni koronarni sindrom spadaju: akutni infarkt miokarda, nestabilna angina pectoris i iznenadna srčana smrt. Akutni koronarni sindrom u Srbiji činio je 48,3% svih smrtnih ishoda od ishemijskih bolesti srca u 2022. godini. Ostale ishemijske bolesti srca činile su 51,7% smrtnosti od ishemijskih bolesti srca.

Prema podacima populacionog registra za AKS, u Srbiji je u 2022. godini dijagnoza akutnog koronarnog sindroma postavljena kod 19.701 slučaja. Standardizovana stopa incidencije na populaciju Evrope u Srbiji iznosila je 190,8 na 100.000 stanovnika. Tokom 2022. godine od ovog sindroma u Srbiji su umrle 4564 osobe. Standardizovana stopa smrtnosti na populaciju Evrope od akutnog koronarnog sindroma u Srbiji iznosila je 39,7 na 100.000 stanovnika.

Preko 70% svih simptoma srčanog i moždanog udara javljaju se u kući, kada je neko od članova porodice prisutan i može da pomogne. Zato je potrebno prepoznati znake i simptome srčanog i moždanog udara.

Znaci i simptomi srčanog udara:

1. Jak bol koji se javlja iza grudne kosti u vidu stezanja, pritiska, probadanja i traje više od pola sata (bol može da se širi prema ramenima ili stomaku, levoj ruci, vilici ili lopaticama)
2. Otežano disanje praćeno kratkim dahom
3. Malaksalost, muka, povraćanje
4. Uznemirenost.

Znaci i simptomi moždanog udara:

1. Oduzetost jedne strane lica, ruke ili noge na jednoj strani tela
2. Konfuzija (osoba ne zna gde se nalazi), otežan ili nerazgovetni govor
3. Teškoće sa vidom (jednostrano ili obostrano)

САВЕТИ ДА САЧУВАТЕ ВАШЕ СРЦЕ

Будите мудри у избору хране и пића.

Смањите слатке напитке и воћне сокове – изаберите воду или незаслађене сокове.

Замените слаткише и слатке послатице свежим воћем као здравом алтернативом.

Поједите пет порција воћа и поврћа дневно – могу бити свеже, смрзнуте, конзервиране или сушене.

Конзумирајте одређену количину алкохола у складу са препорученим смерницама.

Ограничите прерађену и пржену храну која често садржи велике количине соли, шећера и засићених трансмасти.

Правите код куће здраве оброке.

Будите физички активни

Будите физички активни најмање 30 минута свакодневно седам дана у недељи.

Прошетајте до посла или продавнице.

Користите степенице уместо лифта.

Укључите се у неки спорт или плес.

Бавите се физичком активношћу на послу (паузу искористите за лагане вежбе истезања или кратку шетњу).

Ако путујете аутобусом, сиђите две станице раније.

На посао идите бициклом, ако је то могуће.

Бавите се физичком активношћу док гледате телевизију (чучњеви, вожња собног бицикла, вежбање на степеру).

Што више слободног времена проводите у природи, физички активно (шетња, рад у башти, вожња бицикла или ролера).

Реците „не” пушењу

То је најбоља ствар коју можете да урадите за побољшање здравља вашег срца.

У року од две године након престанка пушења, ризик од коронарне болести срца се значајно смањује.

После 15 година након престанка пушења, ризик од КВБ враћа се на ризик непушача.