

Svetski dan srca, 29. septembar: „Uhvati ritam srca”

Svetski dan srca je ustanovljen 2000. godine, sa ciljem da se ljudima širom sveta pošalje poruka da su bolesti srca i krvnih sudova vodeći uzroci smrti, i da svake godine od njih umre 20,5 miliona ljudi. Procenjuje se da će do 2030. godine taj broj porasti na 23 miliona. Kardiovaskularne bolesti (KVB) odgovorne su za više smrtnih ishoda nego rak i hronične respiratorne bolesti zajedno – jedna od pet osoba umreće prerano upravo od posledica ovih bolesti. Ipak, ohrabruje podatak da se do 80% oboljenja srca i krvnih sudova može sprečiti uz blagovremenu i dostupnu zdravstvenu negu, rani skrining i podsticanje zdravih životnih navika.

Svetski dan srca, koji se obeležava svake godine 29. septembra, prilika je da zajednički podignemo svest o značaju zdravlja srca i prevenciji kardiovaskularnih bolesti. Bez obzira na to da li smo pojedinci, članovi porodica, nastavnici, zdravstveni radnici ili donosioci odluka – svi imamo ulogu u tome da zdravlje srca postane prioritet i dostupno svima.

Ove godine Svetski dan srca obeležava 25. godišnjicu, pod sloganom: „Uhvati ritam srca” i sa snažnom porukom donosiocima odluka da je neophodan plan akcije kako bi se zaštitilo kardiovaskularno zdravlje, prvenstveno zbog zabrinjavajućeg porasta kardiovaskularnih bolesti među mladim odraslim osobama usled stresa, nepravilne ishrane i sedentarnog načina života.

Epidemiološka situacija u Srbiji

Od bolesti srca i krvnih sudova (MKB-10: I00–I99) tokom 2024. godine u Srbiji je umrla 46.841 osoba (21.285 muškaraca i 25.556 žena). Sa učešćem od 47,7% u svim uzrocima smrti, bolesti srca i krvnih sudova vodeći su uzrok umiranja u Srbiji. Žene su češće (54,6%) u odnosu na muškarce (45,4%) umirale od ove grupe bolesti. Ishemijske bolesti srca i cerebrovaskularne bolesti zajedno su vodeći uzroci smrtnosti u grupi kardiovaskularnih oboljenja. Kao najteži oblik ishemijskih bolesti srca, akutni koronarni sindrom (AKS) je vodeći javnozdravstveni problem u razvijenim zemljama sveta, a poslednjih nekoliko decenija i u zemljama u razvoju. U akutni koronarni sindrom (AKS) spadaju akutni infarkt miokarda, nestabilna angina pectoris i iznenadna srčana smrt.

Prema podacima Populacionog registra AKS Srbije, tokom 2024. godine AKS je dijagnostikovao kod 21.654 slučaja (13.298 muškaraca i 8356 žena). Akutni infarkt miokarda dijagnostikovao je kod 15.693 (9816 muškaraca i 5877 žena), a nestabilna angina pectoris kod 5961 slučaja (3483 muškarca i 2478 žena). U uzrastu obolelih od akutnog infarkta miokarda od 20 do 64 godine, infarkt je doživelo više od 43,2% muškaraca i 23,3% žena. Standardizovana stopa obolevanja od AKS na populaciju Evrope iznosila je 206,5 na 100.000 stanovnika. Najviše stope obolevanja od AKS registrovane su u regionu južne i istočne Srbije, odnosno u Nišavskom okrugu.

Iste godine je od AKS umrlo 4588 osoba (2669 muškaraca i 1929 žena). Od infarkta miokarda je umrlo 4450 osoba (2597 muškaraca i 1853 žene), što je činilo 96,8% umrlih od AKS. Nestabilna angina pectoris je kod 148 osoba (72 muškarca i 76 žena) bila uzrok smrti i činila je 3,2% umrlih od akutnog koronarnog sindroma. Svaka peta umrla osoba od akutnog koronarnog sindroma nije doživela 64. godinu života. Standardizovana stopa smrtnosti od AKS na populaciju Evrope

iznosila je 39,1 na 100.000 stanovnika. Najviše stope umiranja od akutnog koronarnog sindroma zabeležene su u regionu Šumadije i zapadne Srbije, odnosno u Kolubarskom okrugu.

Najznačajniji faktori rizika za nastanak kardiovaskularnih bolesti

Među najznačajnije faktore rizika, koji su odgovorni za nastanak KVB, ubrajaju se: povišen krvni pritisak (kome se pripisuje 13% smrtnih slučajeva na globalnom nivou), zatim upotreba duvana (9%), povišen nivo šećera u krvi (6%), fizička neaktivnost (6%) i prekomerna telesna masa i gojaznost (5%). Kardiovaskularne bolesti se mogu sprečiti, jer su prouzrokovane preventabilnim faktorima rizika. One se u velikoj meri mogu prevenirati i kontrolisati usvajanjem zdravih životnih navika, kao što su pravilna ishrana, redovno bavljenje fizičkom aktivnošću i pripadnost kategoriji nepušača.

Šta možete da učinite da poboljšate vaše zdravlje u 10 koraka?

1. Ne preskačite obroke! Jedite pet puta dnevno, umereno i raznovrsno.
2. Birajte šta jedete. Ukoliko na radnom mestu imate kantinu zalažite se za pravilnu ishranu ili ponesite obrok od kuće. Izbegavajte da jedete peciva i prerađenu hranu jer sadrži više soli i zasićenih masnoća, a unosite što više svežeg voća i povrća.
3. Izbacite ili ograničite unos alkohola.
4. Budite fizički aktivni – poželjna je svakodnevna polučasovna šetnja brzim hodom.
5. Umesto autobusom ili kolima idite biciklom ili peške do posla. Ako to nije moguće, izađite iz autobusa ranije i prošetajte. Koristite stepenice umesto lifta. Pauze iskoristite za šetnju.
6. Recite NE pušenju – rizik za pojavu srčanog udara biće prepolovljen godinu dana od prestanka pušenja.
7. Insistirajte da vaše radno okruženje bude sredina bez duvanskog dima.
8. Održavajte poželjnu telesnu težinu. Gojaznost, pored toga što je bolest sama po sebi, nosi povećan rizik nastanka povišenog krvnog pritiska koji je faktor broj jedan za pojavu moždanog udara i odgovoran je za pojavu polovine svih bolesti srca.
9. Upoznajte se sa svojim rizikom – posetite vašeg izabranog lekara koji će uraditi potrebna merenja (krvni pritisak, telesna težina i visina, obim struka) i laboratorijske analize (masnoće u krvi). Znajući svoj ukupan rizik zajedno sa vašim lekarom možete da napravite specifičan plan za poboljšanje svog zdravlja
10. Potrudite se da smanjite stres na poslu – dokazano je da je stres povezan sa pušenjem, nepravilnom ishranom, konzumiranjem alkohola koji su značajni faktori rizika za nastanak bolesti srca i krvnih sudova. Iskoristite pauzu – izađite na svež vazduh, protegnite se ili vežbajte po pet minuta tokom radnog dana, idite stepenicama umesto liftom.

Ne zaboravite da samo Vi možete da sačuvate sopstveno zdravlje. Preventivni pregledi u domu zdravlja su dostupni svakom pacijentu. Obavite preventivne preglede na vreme i posavetujte se sa izabranim lekarom kako da smanjite rizik i unapredite svoje zdravlje. Svetski dan srca obeležava se 29. septembra 2025. godine, organizacijom brojnih aktivnosti članova i partnera Svetske federacije za srce: predavanja, tribine, javne manifestacije, koncerti, sportski događaji...



**УХВАТИ
РИТАМ
СРЦА.
ОВОГ
СЕПТЕМБРА
ПРОШЕТАЈ
ЗА ЗДРАВО
СРЦЕ.**



U Pirotu na trgu, ZZJZ Pirot je sa predstavnicima Crvenog ksta Pirot obeležio Svetski dan Srca uz merenje krvnog pritiska, davanje saveta o zdravom načinu života, pravilnoj ishrani, nepušenju, redovnoj fizičkoj aktivnosti (makar 30 min.

lagane šetnje) i redovnim preventivnim pregledima. Tom prilikom podeljen je prigodan zdravstveno vaspitni material, agitke I flajeri.

