

СВЕТСКИ ДАН СРЦА 29. СЕПТЕМБАР 2017. ГОДИНЕ „ОЈАЧАЈТЕ СВОЈЕ СРЦЕ”

Светски дан срца је установљен 2000. године са циљем да информише људе широм света да су болести срца и крвних судова водећи узрок смрти код 17,5 милиона људи сваке године. Процењује се да ће до 2030. године тај број порастати на 23 милиона. Светска федерација за срце упозорава да најмање 80% превремених смртних исхода може да се спречи контролом главних фактора ризика (пушење, неправилна исхрана и физичка неактивност).

Ове године Светски дан срца обележава се под слоганом „Ојачајте своје срце”, наглашавајући значај здравих стилова живота, као и значај превенције и контроле фактора ризика за настанак болести срца и крвних судова у свим популационим групама. Под окриљем чланица и партнера Светске федерације за срце, Светски дан срца укључује велики број активности, као што су јавне трибине, концерти, спортски догађаји, базари здравља и слично.

Заблуда је да од болести срца и крвних судова оболевају само старије особе, особе мушког пола и економски развијенији делови становништва. Данас, ниједан становник наше планете није поштеђен од болести срца и крвних судова, без обзира на то где живи, којег је пола, узраста и социјално-економског статуса.

Деца представљају посебно ризичну категорију за појаву болести срца и крвних судова. Болести срца и крвних судова могу да се јаве и пре рођења, а ризик расте током детињства усвајањем лоших животних навика, као што су неправилна исхрана, недостатак физичке активности и изложеност дуванском диму. Одређене препознате и нелечене заразне болести код деце су посебан проблем, јер могу да изазову трајна оштећења на срцу, која се често лече једино хируршким интервенцијама.

Епидемиолошка ситуација у Србији

Према подацима Националног регистра за акутни коронарни синдром, од болести срца и крвних судова (КВБ) током 2015. године у Србији умрло је 54.376 особа. Болести срца и крвних судова, са учешћем од 52,4% у свим узроцима смрти, водећи су узрок умирања у Србији. Ишемијске болести срца и цереброваскуларне болести заједно су водећи узроци смртности у овој групи обољења. У кардиоваскуларне болести спадају: реуматска болест срца која чини 0,1% свих смртних исхода од КВБ, хипертензивна болест срца чини 11,0%, ишемијске болести срца 17,6%, цереброваскуларне болести 23,1%, а остале болести срца и система крвотока чине 48,2% свих смртних исхода од КВБ.

Као најтежи облик ишемијских болести срца, акутни коронарни синдром водећи је здравствени проблем у развијеним земљама света, а последњих неколико деценија и у земљама у развоју. Акутни коронарни синдром укључује: акутни инфаркт миокарда, нестабилну ангину пекторис и изненадну срчану смрт. Акутни коронарни синдром у Србији чинио је 50,7% свих смртних исхода од ишемијских болести срца у 2015. години. Остале ишемијске болести срца чиниле су 49,3% смртности од ишемијских болести срца. Према подацима популационог регистра за АКС, у Србији је у 2015. години дијагноза акутног коронарног синдрома постављена код 23.882 случаја. Инциденција акутног коронарног синдрома у Србији износила је 226,6 на 100.000 становника. Током 2015. године од овог синдрома у Србији су умрле 4852 особе. Стопа смртности од акутног коронарног синдрома у Србији износила је 42,7 на 100.000 становника.

Најзначајнији фактори ризика за настанак кардиоваскуларних болести

Већина КВБ је узрокована факторима ризика који се могу контролисати, лечити или модификовати, као што су висок крвни притисак, висок ниво холестерола, прекомерна ухрањеност/гојазност, употреба дувана, физичка неактивност и шећерна болест. Међутим, постоје и неки фактори ризика који се не могу контролисати.

Међу најзначајније факторе ризика који су одговорни за смртност од КВБ, убрајају се повишен крвни притисак (коме се приписује 13% смртних случајева на глобалном нивоу), затим употреба дувана (9%), повишен ниво шећера у крви (6%), физичка неактивност (6%) и прекомерна телесна маса и гојазност (5%).

ПРОМЕЊИВИ ФАКТОРИ РИЗИКА

Хипертензија (повишен крвни притисак)

Хипертензија је водећи узрок КВБ широм света, а висок крвни притисак се назива „тихи убица”, јер често није праћен знацима упозорења или симптомима, па многи људи и не знају да га имају.

Крвни притисак се мери и евидентира као однос два броја у милиметрима живиног стуба – на пример, 120/78 mm Hg. Први број означава систолни (тзв. горњи) крвни притисак – притисак у артеријама у тренутку када је срчани мишић у контракцији, а други број означава дијастолни (тзв. доњи) притисак – притисак у артеријама када је срчани мишић опуштен између две контракције. Висок крвни притисак се дефинише као стање када се у више мерења добије систолни (горњи) притисак који је 140 mm Hg или виши, односно када је дијастолни притисак 90 mm Hg или виши. Прехипертензија се дефинише као стање када се у више мерења добије систолни (горњи) притисак који је између 120–139 mm Hg, односно када је дијастолни (доњи) притисак између 80–89 mm Hg.

На глобалном нивоу, скоро милијарду људи има висок крвни притисак (хипертензију), од којих две трећине живи у земљама у развоју. У Србији прехипертензију и хипертензију има 47,5% одраслог становништва. Код мушкараца прехипертензију и хипертензију има 48,5%, а код жена 46,5%.

Хипертензија је један од најважнијих узрока превремене смрти широм света, а оно што забрињава је чињеница да се процењује да ће 1,56 милијарди људи живети са хипертензијом у 2025. години.

Све наведено упућује на важност редовног мерења крвног притиска.

Употреба дувана

Процењује се да је пушење узрок настанка скоро 10% свих КВБ. 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, расте са годинама и виши је код жена него код мушкараца.

У року од две године од престанка пушења, ризик од исхемијских болести срца се знатно смањује, а у року од 15 година од престанка пушења, ризик од кардиоваскуларних обољења се изједначује са ризиком који постоји код непушача. У свету има милијарду свакодневних пушача дувана. Највиша учесталост свакодневних пушача дувана забележена је у европском региону (31%), а најнижа у афричком региону (10%). У Србији, свакодневно конзумира дуванске производе 32,6% мушкараца и 25,9% жена.

Повишен ниво шећера у крви – шећерна болест

Шећерна болест се дијагностикује у случају када су вредности јутарњег нивоа шећера у крви 7,0 mmol/L (126 mg/dl) или више, а КВБ узрок су 60 процената свих смртних случајева особа са шећерном болешћу. Ризик од кардиоваскуларних болести је од два до три пута већи код особа са типом 1 или типом 2 шећерне болести, а ризик је већи код особа женског пола. Кардиоваскуларни ризик расте са повишеним нивоом вредности шећера у крви, а прогноза КВБ код особа са шећерном болешћу је лошија.

У свету учесталост дијабетеса код одраслих особа износи 10%, док у нашој земљи учесталост дијабетеса код одраслог становништва износи готово 8%.

Ако се шећерна болест не открије на време и не лечи може доћи до озбиљних компликација, укључујући срчани и možдани удар, бубрежну инсуфицијенцију, ампутацију екстремитета и губитак вида.

Редовно мерење нивоа шећера у крви, процена кардиоваскуларног ризика као и редовно узимање лекова, укључујући инсулин, може побољшати квалитет живота људи са шећерном болешћу.

Физичка неактивност

Особа је недовољно физички активна када мање од пет пута недељно упражњава получасовну физичку активност умереног интензитета или је мање од три пута недељно интензивно активна мање од 20 минута.

Недовољна физичка активност је четврти водећи фактор ризика умирања. Људи који су недовољно физички активни имају 20 до 30 процената већи ризик од свих узрока смрти у односу на оне који су физички активни најмање 30 минута већи број дана у току недеље. У свету је недовољна физичка активност заступљена код 31% одраслог становништва, а у Србији је недовољно физички активно 44% одраслих.

Неправилна исхрана

Утврђена је повезаност високог уноса засићених масти, транс-масти и соли, као и низак унос воћа, поврћа и рибе са ризиком за настанак кардиоваскуларних болести.

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.

Учестало конзумирање високоенергетских намирница, као што су прерађене намирнице које су богате мастима и шећерима, доводи до настанка гојазности. Висока потрошња засићених масти и транс-масних киселина је повезана са срчаним болестима, док елиминација транс-масти из исхране и замена засићених масти са полинезасићеним биљним уљима смањује ризик од настанка коронарне болести срца.

Правилна исхрана може да допринесе одржавању пожељне телесне масе, пожељног липидног профила и нивоа крвног притиска.

Ниво холестерола/липида у крви

Повишен ниво холестерола у крви повећава ризик од настанка срчаних обољења и možданог удара. На глобалном нивоу, једна трећина исхемијских болести срца се може приписати високом нивоу холестерола у крви. Смањење високог нивоа холестерола у крви смањује ризик од настанка срчаних обољења.

Прекомерна ухрањеност и гојазност

Гојазност је уско повезана са главним кардиоваскуларним факторима ризика као што су повишен крвни притисак, нетолеранција глукозе, дијабетес типа 2 и дислипидемија.

Према резултатима истраживања здравља становништва Србије 2013. године, на основу измерене вредности индекса телесне масе, више од половине становништва узраста 15 година и више, било је прекомерно ухрањено (56,3%), односно 35,1% становништва је било предгојазно и 21,2% становништва гојазно. Гојазност је код оба пола била приближно исто распрострањена (мушкарци 20,1% и жене 22,2%).

ФАКТОРИ РИЗИКА НА КОЈЕ НЕ МОЖЕМО ДА УТИЧЕМО (НЕПРОМЕНЉИВИ ФАКТОРИ РИЗИКА)

Поред променљивих фактора ризика, постоје и фактори ризика који се не могу мењати. Међутим, особе из ових ризичних група би требало да редовније контролишу своје здравље.

Године старости

- КВБ постаје све чешћа појава у старијем животном добу. Како човек стари, срце

пролази кроз постепене физиолошке промене, чак и у одсуству болести.

- Срчани мишић са старењем не може у потпуности да се опусти између две контракције што има за резултат да коморе постају круте и раде мање ефикасно.
- Ове физиолошке промене настале са процесом старења могу да допринесу додатним компликацијама и проблемима при лечењу КВБ.

Пол

- Мушкарци имају већи ризик за појаву болести срца од жена у пременопаузи. После менопаузе ризик се изједначава. Ризик за настанак можданог удара је исти код жена и мушкараца.

Болести у породици

Породична историја кардиоваскуларних обољења указује на повећани ризик код потомака. Ако је првостепени крвни сродник имао коронарну болест срца или мождани удар пре 55. године живота (рођак мушког пола) или 65. године живота (рођак женског пола), ризик је већи.

Придружите се!

Светски дан срца обележавамо 29. септембра 2017. године. И ове године Светски дан срца има за циљ да истакне важност глобалног покрета у превенцији болести срца и крвних судова. На овај дан организују се бројне активности чланова и партнера Светске федерације за срце као што су предавања, трибине, јавне манифестације, концерти, спортски догађаји.

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 преко уједињене заједнице која броји више од 200 чланица и окупља медицинске организације и фондације за срце из више од 100 земаља. Она усмерава напоре 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.



**Светски
дан срца**
У СРЦУ ЗДРАВЉА

Facebook: @worldheartday
Twitter: @worldheartfed

ОЈАЧАЈТЕ СВОЈЕ СРЦЕ



Обезбедите свом срцу енергију



Правилна исхрана даје вашем срцу потребну енергију за рад.

Помозите свом срцу да боље ради



Физичка активност вам помаже да се осећате добро и да смањите ризик од срчаних болести.

Волите своје срце



Престанак пушења је најбоља ствар коју можете учинити за здравље вашег срца.

29. септембар 2017.

Мале дневне промене могу дугорочно допринети здрављу вашег срца. Поводом Светског дана срца, ојачајте своје срце и мотивишите милионе људи широм света да воде рачуна о здрављу срца.

worldheartday.org
#worldheartday