



ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
Ул. Стари шор 47, 22000 Сремска Митровица

e-mail: info@zdravlje-sm.org.rs
web: www.zdravlje-sm.org.rs

Тел: 022/610-511

Тел/Факс: 022/636-509

Жиро рачун: 840-209667-75

Svetski dan srca 29. septembar 2017. godine „Ojačajte svoje srce”

Svetski dan srca je ustanovljen 2000. godine sa ciljem da informiše ljude širom sveta da su bolesti srca i krvnih sudova vodeći uzrok smrti kod 17,5 miliona ljudi svake godine. Procenjuje se da će do 2030. godine taj broj porasti na 23 miliona. Svetska federacija za srce upozorava da najmanje 80% prevremenih smrtnih ishoda može da se spreči kontrolom glavnih faktora rizika (pušenje, nepravilna ishrana i fizička neaktivnost).

Ove godine Svetski dan srca obeležava se pod sloganom „Ojačajte svoje srce”, naglašavajući značaj zdravih stilova života, kao i značaj prevencije i kontrole faktora rizika za nastanak bolesti srca i krvnih sudova u svim populacionim grupama. Pod okriljem članica i partnera Svetske federacije za srce, Svetski dan srca uključuje veliki broj aktivnosti, kao što su javne tribine, koncerti, sportski događaji, bazari zdravlja i slično.

Zabluda je da od bolesti srca i krvnih sudova obolevaju samo starije osobe, osobe muškog pola i ekonomski razvijeniji delovi stanovništva. Danas, nijedan stanovnik naše planete nije pošteđen od bolesti srca i krvnih sudova, bez obzira na to gde živi, kojeg je pola, uzrasta i socijalno-ekonomskog statusa.

Deca predstavljaju posebno rizičnu kategoriju za pojavu bolesti srca i krvnih sudova. Bolesti srca i krvnih sudova mogu da se jave i pre rođenja, a rizik raste tokom detinjstva usvajanjem loših životnih navika, kao što su nepravilna ishrana, nedostatak fizičke aktivnosti i izloženost duvanskom dimu. Određene neprepoznate i nelečene zarazne bolesti kod dece su poseban problem, jer mogu da izazovu trajna oštećenja na srcu, koja se često leče jedino hirurškim intervencijama.

Epidemiološka situacija u Srbiji

Prema podacima Nacionalnog registra za akutni koronarni sindrom, od bolesti srca i krvnih sudova (KVB) tokom 2015. godine u Srbiji umrlo je 54.376 osoba. Bolesti srca i krvnih sudova, sa učešćem od 52,4% u svim uzrocima smrti, vodeći su uzrok umiranja u Srbiji. Ishemijske bolesti srca i cerebrovaskularne bolesti zajedno su vodeći uzroci smrtnosti u ovoj grupi oboljenja. U kardiovaskularne bolesti spadaju: reumatska bolest srca koja čini 0,1% svih smrtnih ishoda od KVB, hipertenzivna bolest srca čini 11,0%, ishemijske bolesti srca 17,6%, cerebrovaskularne bolesti 23,1%, a ostale bolesti srca i sistema krvotoka čine 48,2% svih smrtnih ishoda od KVB.

Kao najteži oblik ishemijskih bolesti srca, akutni koronarni sindrom vodeći je zdravstveni problem u razvijenim zemljama sveta, a poslednjih nekoliko decenija i u zemljama u razvoju. Akutni koronarni sindrom uključuje: akutni infarkt miokarda, nestabilnu anginu pectoris i iznenadnu srčanu smrt. Akutni koronarni sindrom u Srbiji činio je 50,7% svih smrtnih ishoda od ishemijskih bolesti srca u 2015. godini. Ostale ishemijske bolesti srca činile su 49,3% smrtnosti od ishemijskih bolesti srca. Prema podacima populacionog registra za AKS, u Srbiji je u 2015. godini dijagnoza akutnog koronarnog sindroma postavljena kod 23.882 slučaja.



ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
Ул. Стари шор 47, 22000 Сремска Митровица

e-mail: info@zdravlje-sm.org.rs
web: www.zdravlje-sm.org.rs

Тел:022/610-511

Тел/Факс:022/636-509

Жиро рачун: 840-209667-75

Incidencija akutnog koronarnog sindroma u Srbiji iznosila je 226,6 na 100.000 stanovnika. Tokom 2015. godine od ovog sindroma u Srbiji su umrle 4852 osobe. Stopa smrtnosti od akutnog koronarnog sindroma u Srbiji iznosila je 42,7 na 100.000 stanovnika.

Najznačajniji faktori rizika za nastanak kardiovaskularnih bolesti

Većina KVB je uzrokovana faktorima rizika koji se mogu kontrolisati, lečiti ili modifikovati, kao što su visok krvni pritisak, visok nivo holesterola, prekomerna uhranjenost/gojaznost, upotreba duvana, fizička neaktivnost i šećerna bolest. Međutim, postoje i neki faktori rizika koji se ne mogu kontrolisati.

Među najznačajnije faktore rizika koji su odgovorni za smrtnost od 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%).

Promenjivi faktori rizika

Hipertenzija (povišen krvni pritisak)

Hipertenzija je vodeći uzrok KVB širom sveta, a visok krvni pritisak se naziva „tih ubica”, jer često nije praćen znacima upozorenja ili simptomima, pa mnogi ljudi i ne znaju da ga imaju.

Krvni pritisak se meri i evidentira kao odnos dva broja u milimetrima živinog stuba – na primer, 120/78 mm Hg. Prvi broj označava sistolni (tzv. gornji) krvni pritisak – pritisak u arterijama u trenutku kada je srčani mišić u kontrakciji, a drugi broj označava dijastolni (tzv. donji) pritisak – pritisak u arterijama kada je srčani mišić opušten između dve kontrakcije. Visok krvni pritisak se definiše kao stanje kada se u više merenja dobije sistolni (gornji) pritisak koji je 140 mm Hg ili viši, odnosno kada je dijastolni pritisak 90 mm Hg ili viši. Prehipertenzija se definiše kao stanje kada se u više merenja dobije sistolni (gornji) pritisak koji je između 120–139 mm Hg, odnosno kada je dijastolni (donji) pritisak između 80–89 mm Hg.

Na globalnom nivou, skoro milijardu ljudi ima visok krvni pritisak (hipertenziju), od kojih dve trećine živi u zemljama u razvoju. U Srbiji prehipertenziju i hipertenziju ima 47,5% odraslog stanovništva. Kod muškaraca prehipertenziju i hipertenziju ima 48,5%, a kod žena 46,5%.

Hipertenzija je jedan od najvažnijih uzroka prevremene smrti širom sveta, a ono što zabrinjava je činjenica da se procenjuje da će 1,56 milijardi ljudi živeti sa hipertenzijom u 2025. godini.

Sve navedeno upućuje na važnost redovnog merenja krvnog pritiska.



ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
Ул. Стари шор 47, 22000 Сремска Митровица

e-mail: info@zdravlje-sm.org.rs
web: www.zdravlje-sm.org.rs

Тел:022/610-511 Тел/Факс:022/636-509

Жиро рачун: 840-209667-75

Upotreba duvana

Procenjuje se da je pušenje uzrok nastanka skoro 10% svih KVB. Pušači imaju dvostruko do trostruko viši rizik za pojavu srčanog i moždanog udara u poređenju sa nepušačima. Rizik je veći ukoliko je osoba počela da puši pre 16. godine života, raste sa godinama i viši je kod žena nego kod muškaraca.

U roku od dve godine od prestanka pušenja, rizik od ishemijskih bolesti srca se znatno smanjuje, a u roku od 15 godina od prestanka pušenja, rizik od kardiovaskularnih oboljenja se izjednačuje sa rizikom koji postoji kod nepušača. U svetu ima milijardu svakodневних pušača duvana. Najviša učestalost svakodневних pušača duvana zabeležena je u evropskom regionu (31%), a najniža u afričkom regionu (10%). U Srbiji, svakodnevno konzumira duvanske proizvode 32,6% muškaraca i 25,9% žena.

Povišen nivo šećera u krvi – šećerna bolest

Šećerna bolest se dijagnostikuje u slučaju kada su vrednosti jutarnjeg nivoa šećera u krvi 7,0 mmol/L (126 mg/dl) ili više, a KVB uzrok su 60 procenata svih smrtnih slučajeva osoba sa šećernom bolešću. Rizik od kardiovaskularnih bolesti je od dva do tri puta veći kod osoba sa tipom 1 ili tipom 2 šećerne bolesti, a rizik je veći kod osoba ženskog pola. Kardiovaskularni rizik raste sa povišenim nivoom vrednosti šećera u krvi, a prognoza KVB kod osoba sa šećernom bolešću je lošija.

U svetu učestalost dijabetesa kod odraslih osoba iznosi 10%, dok u našoj zemlji učestalost dijabetesa kod odraslog stanovništva iznosi gotovo 8%.

Ako se šećerna bolest ne otkrije na vreme i ne leči može doći do ozbiljnih komplikacija, uključujući srčani i moždani udar, bubrežnu insuficijenciju, amputaciju ekstremiteta i gubitak vida.

Redovno merenje nivoa šećera u krvi, procena kardiovaskularnog rizika kao i redovno uzimanje lekova, uključujući insulin, može poboljšati kvalitet života ljudi sa šećernom bolešću.

Fizička neaktivnost

Osoba je nedovoljno fizički aktivna kada manje od pet puta nedeljno upražnjava polučasovnu fizičku aktivnost umerenog intenziteta ili je manje od tri puta nedeljno intenzivno aktivna manje od 20 minuta.

Nedovoljna fizička aktivnost je četvrti vodeći faktor rizika umiranja. Ljudi koji su nedovoljno fizički aktivni imaju 20 do 30 procenata veći rizik od svih uzroka smrti u odnosu na one koji su fizički aktivni najmanje 30 minuta veći broj dana u toku nedelje. U svetu je nedovoljna fizička aktivnost zastupljena kod 31% odraslog stanovništva, a u Srbiji je nedovoljno fizički aktivno 44% odraslih.



ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
Ул. Стари шор 47, 22000 Сремска Митровица

e-mail: info@zdravlje-sm.org.rs
web: www.zdravlje-sm.org.rs

Тел:022/610-511

Тел/Факс:022/636-509

Жиро рачун: 840-209667-75

Неправилна исхрана

Утврђена је повезаност високог уноса zasiћених masti, trans-masti i soli, као и низак унос воћа, поврћа и рибе са ризиком за настанак кардиоваскуларних болести.

Сматра се да је недovoljan унос воћа и поврћа одговоран за настанак 20% свих болести срца и крвних судова. Прекомерна телесна тежина и гојазност у деђијем узрсту повећавају ризик за настанак срчаног и можданог 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 zasiћених masti и trans-масних киселина је повезана са срчаним болестима, док елиминација trans-masti из исхране и замена zasiћених masti са полинезасићеним биљним улјима 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/lipida у крви

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

Прекомерна ухранјеност 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 узроста 15 година и више, било је прекомерно ухранјено (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 (неpromenljivi фактори ризика)

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



ЗАВОД ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
Ул. Стари шор 47, 22000 Сремска Митровица

e-mail: info@zdravlje-sm.org.rs
web: www.zdravlje-sm.org.rs

Тел:022/610-511

Тел/Факс:022/636-509

Жиро рачун: 840-209667-75

Godine starosti

- KVB postaje sve češća pojava u starijem životnom dobu. Како човек стари, срце prolazi kroz postepene fiziološke promene, čak i u odsustvu bolesti.
- Srčani mišić sa starenjem ne može u potpunosti da se opusti između dve kontrakcije što ima za rezultat da komore postaju krute i rade manje efikasno.
- Ove fiziološke promene nastale sa procesom starenja mogu da doprinesu dodatnim komplikacijama i problemima pri lečenju KVB.

Pol

- Muškarci imaju veći rizik za pojavu bolesti srca od žena u premenopauzi. Posle menopauze rizik se izjednačava. Rizik za nastanak moždanog udara je isti kod žena i muškaraca.

Bolesti u porodici

Porodična istorija kardiovaskularnih oboljenja ukazuje na povećani rizik kod potomaka. Ако је првостепени крвни сродник имао коронарну болест срца или можданог удара пре 55. године живота (рођак мушког пола) или 65. године живота (рођак женског пола), ризик је већи.

Pridružite se!

Svetski dan srca obeležavamo 29. septembra 2017. godine. I ove godine Svetski dan srca ima za cilj da istakne važnost globalnog pokreta u prevenciji bolesti srca i krvnih sudova. Na ovaj dan organizuju se brojne aktivnosti članova i partnera Svetske federacije za srce kao što su predavanja, tribine, javne manifestacije, koncerti, sportski događaji.

Svetska federacija za srce

Svetska federacija za srce vodi globalnu borbu protiv srčanih bolesti i moždanog udara, sa fokusom na zemlje u razvoju i nerazvijene zemlje preko ujedinjene zajednice koja broji više od 200 članica i okuplja medicinske organizacije i fondacije za srce iz više od 100 zemalja. Ona usmerava napore za ostvarenje cilja Svetske zdravstvene organizacije da se za 25 procenata smanje prevremeni smrtni ishodi od bolesti srca i krvnih sudova do 2025. godine. Zajedničkim naporima možemo pomoći ljudima širom sveta da vode bolji i zdraviji život sa zdravim srcem.