

ОСНАЖИТЕ  
СВОЈ  
ЖИВОТ



 /worldheartday

 @worldheartfed  
#worldheartday

 @worldheartday

Светски дан срца  
29. септембар 2016.

**power  
your life**

29 September 2016



**World  
Heart Day**

AT THE HEART OF HEALTH

 /worldheartday

 @worldheartfed

#worldheartday

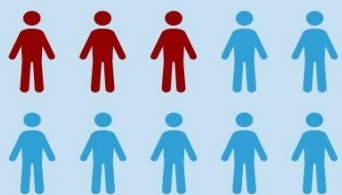
 @worldheartday

- ▶ Светски дан срca се ове године обележава под слоганом **„Оснажите свој живот“** истичући значај здравог окружења за наше срце и потребу прављења здравих избора за здравље срca тамо где људи живе и раде. Светски дан срca подсећа нас на важност смањења фактора ризика кардиоваскуларних болести, као и на потребу промоције планете здравог срca.
- ▶ Светски дан срca представља могућност за подизање свести о кардиоваскуларним болестима (КВБ), како за Светску федерацију за срце, тако и за цео свет.
- ▶ У мају 2012. године светски лидери су се обавезали да ће остварити смањење глобалног морталитета од хроничних незаразних болести за 25% до 2025. године.

Према Глобалном атласу превенције и контроле кардиоваскуларних болести преко **17,5 милиона** смрти годишње последица је КВБ. Ишемијска болест срца одговорна је за **7,3 милиона**, а цереброваскуларне болести за **6,2 милиона**. Због чега представљају водећи узрок смрти у свету данас.



← Број смртних случајева од КВБ у свету



**31%**  
смрти од КВБ на  
глобалном нивоу



преко **23 милиона**  
смртних случајева од КВБ  
предвиђа се до 2030.



**низак и средњи  
доходак**  
земље највише погођене  
смртношћу од КВБ



**25% до 2025.**  
Светска здравствена  
организација (СЗО) има за  
циљ да редукује прерану  
смртност од хроничних  
незаразних болести, од  
којих највећи део чине  
КВБ



**Многе КВБ**  
се могу спречити  
променом понашања



Болести срца и  
мождани удар узрок су  
**трећине**  
смртних случајева код  
жена широм света



# ПОВЕЋАЊЕ ПРЕВАЛЕНЦИЈЕ ФАКТОРА РИЗИКА



са 600 милиона на једну милијарду - пораст броја људи са нерегулисаном хипертензијом од 1980 -2008.



Број деце са прекомерном тежином у свету - 1 у 10 деце школског узраста; 42 милиона испод пет година старости



Једна милијарда - пушача у свету. Дуван је фактор ризика за КВБ који се потпуно може елиминисати



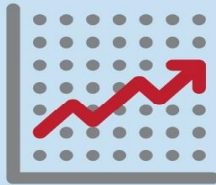
Дијабетес - повећан у многим земљама Европе за више од 50% у последњих десет година



23% на глобалном нивоу - проценат одраслих који су били недовољно активни у 2010.



## ЗАШТО ЈЕ БАШ САДА ВАЖНО ПРЕДУЗЕТИ АКЦИЈЕ ЗА СМАЊЕЊЕ КВБ



### Број прераних смрти ће наставити да расте

старење популације +  
урбанизација +  
неадекватна  
превенција =  
епидемија КВБ



### Пораст неједнакости

Земље са ниским и  
средњим дохотком су  
тренутно највише  
погођене - чинећи 80%  
смртности од КВБ



### Економија

863 милијарде  
долара - глобална  
цена КВБ



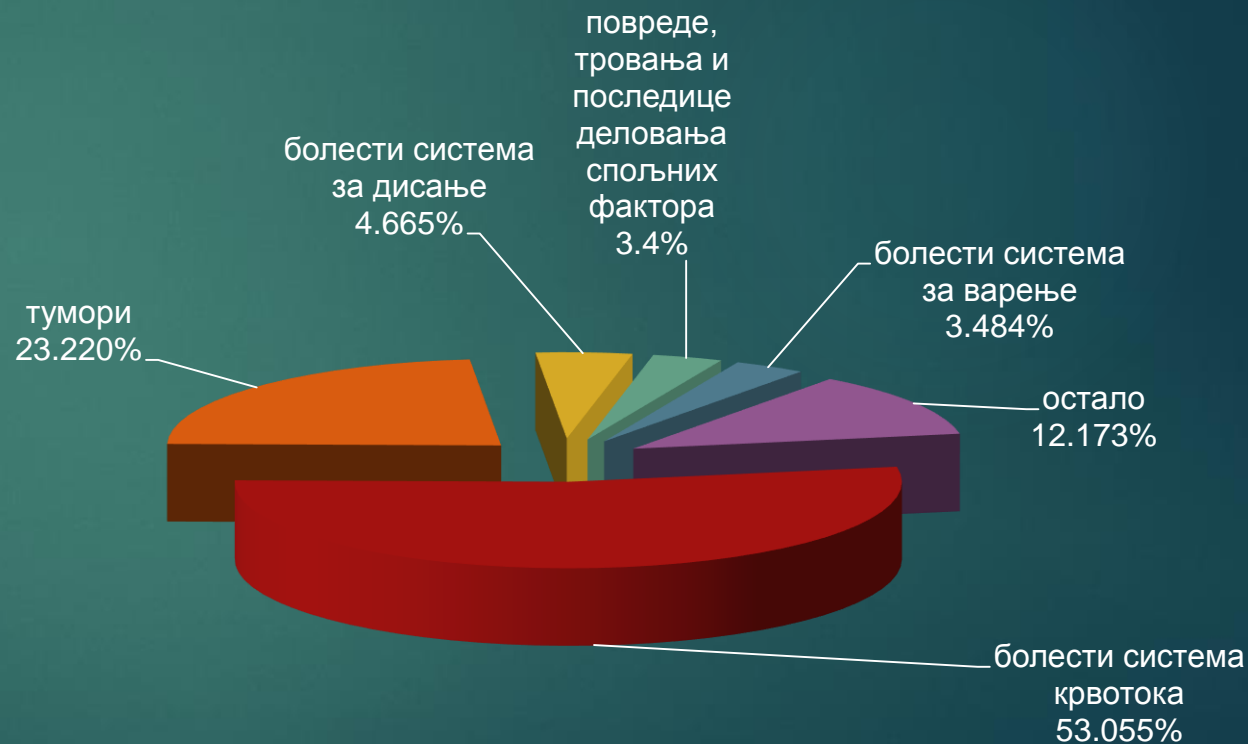
Од болести срца и крвних судова током 2014. године у Србији је умрло око **54 хиљаде** особа. Болести срца и крвних судова учествују са **53%** у свим узроцима смрти и водећи су узрок умирања у Србији. Ишемијска болест срца и цереброваскуларне болести заједно су главни узроци смртности у овој групи обољења.

Као најтежи облик ишемијске болести срца, акутни коронарни синдром (АКС) водећи је здравствени проблем у развијеним земљама света, а последњих неколико деценија и у земљама у развоју. Акутни коронарни синдром укључује акутни инфаркт миокарда и нестабилну ангину пекторис. Године 2014. од овог синдрома у Србији је умрло више од **пет хиљада особа.**




У 2014. години болести срца и крвних судова представљале су водећи узрок умирања у АП Војводини са учешћем од 53,1% у свим узроцима смрти. Најчешћи узроци смрти из ове групе биле су болести крвних судова мозга и исхемијске болести срца.

У служби опште медицине на територији АП Војводине водећа група болести у регистрованом обољевању су болести система крвотока док је водећа дијагноза у укупном обољевању становништва повишен крвни притисак.



Извор података: Републички завод за статистику Србије. Саопштење СН40, Статистика становништва, Витални догађаји у Републици Србији, 2014.





Како би обележили Светски дан срца 29. септембра чланови и партнери Светске федерације за срце и појединци широм света организоваће активности од шетњи, трка и спортских догађаја до концерата, јавних трибина и скрининга.

Сазнајте како можете сами да организујете или учествујете у овим догађајима на интернет адреси: [www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org)



Прошлогодишњи  
Дан срца

1. Румунија
2. Италија
3. Малта
4. Пољска

# Претходне акције - Нови Сад



## Нахраните своје срце

Покушајте да не једете пуно прерађене хране, која најчешће садржи вишак шећера и масти

Смањите конзумирање заслађених напитака и воћних сокова – изаберите воду или незаслађене сокове

Замените слаткише свежим воћем

Покушајте да једете 5 порција (величине шаке) воћа и поврћа дневно - које може бити свеже, замрзнуто, из конзерве или сушено

Конзумирајте алкохол само у умереним количинама

Припремите оброке за школу и посао код куће.

## Покрените своје срце

Потрудите се да најмање 5 пута недељно одвојите 30 минута за физичке активности умереног интензитета

Ходање, кућни послови, рад у башти и плес се такође рачунају

Будите активнији током дана – користите степенице, ходајте или возите бицикл уместо вожње аутомобилом или градским превозом

Вежбајте са пријатељима и породицом, бићете мотивисанији јер је забавније

Пре него што започнете било какав програм вежби консултујте Вашег лекара

Скините неку од апликацију за вежбање или користите педометар како би бележили свој напредак.

## Волите своје срце

За две године од престанка пушења, ризик од развоја коронарне болести се значајно смањује

После 15 година ризик од КВБ је исти као код непушача

Пасивно пушење може бити узрок КВБ код непушача

Због тога престанком пушења не само да унапређујете своје здравље, већ и здравље људи око Вас

Уколико имате проблема са остављањем пушења, потражите помоћ професионалних саветника који постоје у здравственим установама.

## Сазнајте свој ниво шећера у крви


Висок ниво шећера у крви може бити знак шећерне болести (дијабетес). КВБ узрок су 69% смртних случајева код људи са дијабетесом. Због тога уколико се не дијагностикује и не лечи на време шећерна болест може довести до срчаног или можданог удара.

## Сазнајте свој крвни притисак

Висок крвни притисак је главни фактор ризика за КВБ. Зову га и „тихи убица“ зато што га обично не прате упозоравајући знаци и симптоми због чега људи најчешће не знају да га имају.

## Сазнајте ниво холестерола и свој индекс телесне масе

Висок ниво холестерола доводи се у везу са око 4 милиона смртних случајева годишње, због чега треба да посетите Вашег изабраног лекара и сазнаете ниво холестерола у крви, као и своју телесну масу и индекс телесне масе (*Body Mass Index - BMI*). На основу ових података он ће бити у могућности да одреди Ваш ризик од КВБ и да Вам помогне да направите план и побољшате здравље Вашег срца.



Водите евиденцију о својим  
достигнућима и напретку: будите  
поносни на оно што чините за  
себе и здравље своје породице.

КАКО БИ ПРЕОКРЕНУЛИ ТРЕНД КВБ ПОТРЕБНО ЈЕ ПОВЕЋАТИ  
УЛАГАЊА У СТРАТЕГИЈЕ ПРЕВЕНЦИЈЕ.



<http://www.wallpaperhd.pk/heart-balloons-and-love-girl-sunset-wallpaper/>

Хвала на  
ПАЖЊИ!