**29. СЕПТЕМБАР, СВЕТСКИ ДАН СРЦА**

Светски дан срца обележава се **29. септембра** сваке године и представља прилику за људе широм света да се укључе у акције превенције кардиоваскуларних болести.

Светски дан срца се ове године обележава под слоганом **„Оснажите свој живот“** истичући значај здравог окружења за наше срце и потребу прављења здравих избора за здравље срца тамо где људи живе и раде. Овај дан подсећа нас на важност смањења фактора ризика кардиоваскуларних болести, као и на потребу промоције планете здравог срца.

Светски дан срца представља могућност за подизање свести о кардиоваскуларним болестима, 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.

Кардиоваскуларне болести (КВБ) су одговорне за скоро половину смртних случајева од хроничних незаразних болести, што их чини светским убицом број један, са **17,5** **милиона** смрти годишње. Предложен од стране Светске федерације за срце Светски дан срца представља повод за удруживање свих људи и организација у борби против кардиоваскуларних болести и смањење глобалног оптерећења овим болестима. Циљ Светске федерације за срце је покретање акција едукације људи како би се контролом ризичних фактора, као што су употреба дувана, неправилна исхрана и физичка неактивност за **80%** смањила превремана смртност од срчаног и можданог удара.

Светски дан срца је светски догађај који позива појединце, породице, заједнице, организације и владе широм света да преузму контролу над здрављем свог срца и здрављем срца других. Овај дан има моћ да уједини људе различитих земаља и да инспирише и подстакне интернационалну акцију за живот здравог срца широм света.

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. Исхемијска болест срца и цереброваскуларне болести заједно су главни узроци смртности у овој групи обољења. Као најтежи облик исхемијске 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.

**Болести срца и крвних судова на територији АП Војводине**

Болести срца и крвних судова обухватају: акутну и хроничну реуматску болест срца, болести узроковане повишеним крвним притиском (хипертензија), исхемијске болести срца (ангина пекторис, срчани удар), болести крвних судова мозга (мали мождани удар, велики мождани удар) и друге болести срца и крвних судова.

 **У 2014. години болести срца и крвних судова са учешћем од 53,1% у свим узроцима смрти водећи су узрок умирања у АП Војводини**, а 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. Свака десета дијагноза у служби опште медицине на територији АП Војводине је повишен крвни притисак.



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

Светска федерација за срце, заједно са својим чланицама за овогодишњи Светски дан срца жели да сви схвате шта сами могу да учине како би оснажили своје срце и покренули свој живот. Срце је „у срцу“ нашег здравља и није тешко пружити му негу коју заслужује. Само неколико једноставних промена као што су правилна исхрана, физичка активност, смањење конзумирања алкохола и престанак пушења могу да побољшају здравље нашег срца и наше целокупно благостање.

**Нахраните своје срце**

Правилна исхрана и уношење довољне количине течности дају Вашем срцу довољно горива за живот.

* 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.

**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.

**Покрените своје срце**

Физичка активност може Вам помоћи да смањите ризик од болести срца и да се осећате боље.

* 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 апликација за вежбање или користите педометар како би бележили свој напредак.

**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.

**Волите своје срце**

Престанак пушења је појединачна најбоља одлука која може допринети побољшању здравља Вашег срца.

* 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 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 сазнате 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.

**Да ли сте знали?**

- Пасивно пушење убија преко **600 000** непушача сваке године, укључујући и децу.

- Здрава одрасла особа треба да одржава свој БМИ између **18,5 и 24,9 кг/м²**.

- Срчани удар се често манифестује различито код жена и мушкараца. Најчешћи симптом срчаног удара је бол или нелагодност у грудима, али жене чешће доживљавају и неке од других симптома посебно недостатак ваздуха, муку/повраћање и бол у леђима или вилици.

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