

29. septembar - Svetski dan srca

Svetska federacija za srce obeležava 29. septembra Svetski dan srca. Bolesti srca i krvnih sudova vodeći su uzroci smrti kod ljudi širom sveta. Procenjuje se da svake godine 17,5 miliona ljudi izgubi život zbog ovih oboljenja. U Srbiji je slična situacija: bolesti srca i krvnih sudova su vodeći uzrok smrti (52,4%) i u 2015. godini je od posledica ovih oboljenja život izgubilo 54.376 osoba (prema podacima Nacionalnog registra za akutni koronarni sindrom). Najčešće kardiovaskularne bolesti su: cerebrovaskularne bolesti, ishemijske bolesti srca i hipertenzija.

Cilj promotivnih aktivnosti jeste podizanje svesti kod svih osoba, a posebno kod onih koji su pod povećanim rizikom, i da promenom životnih navika mogu uticati na smanjenje rizika za nastanak bolesti ili sprečiti prevremene smrtnе ishode. Prema Svetskoj federaciji za srce, kontrolom glavnih faktora rizika (pušenje, nepravilna ishrana i fizička neaktivnost) može se sprečiti 80% prevremenih smrtnih ishoda. Upravo sa namerom da se istakne uticaj zdravih stilova života na osobe svih uzrasnih kategorija, ove godine se Svetski dan srca obeležava pod sloganom:

„Ojačajte svoje srce”

U drugoj polovini 20. veka od bolesti srca najčešće su obolevale starije osobe. Međutim, mnogobrojne promene (pušenje, fizička neaktivnost, hiperenergetska ishrana, unošenje namirnica lošijeg nutritivnog kvaliteta, kao i energetskih napitaka i dr.) uticale su da se značajno spusti starosna granica za obolevanje. Tako da danas, na žalost, nije redak slučaj da dete predškolskog ili školskog uzrasta boluje od gojaznosti, hipertenzije, hiperlipemije itd. Pored pomeranja starosne granice, došlo je i do drugih promena, tako da pol i socijalno – ekonomski status ne utiču dominantno na obolevanje. Najznačajniji faktori rizika koji utiču na smrtnost od kardiovaskularnih bolesti su: visok krvni pritisak, upotreba duvana, povišen nivo šećera u krvi, fizička neaktivnost i prekomerna telesna težina i gojaznost.

Postoje dve grupe faktora: promenljivi i nepromenljivi faktori rizika. U promenljive faktore rizika ubrajaju su: visok krvni pritisak, hiperholisterolemija, prekomerna uhranjenost, gojaznost, upotreba duvana, fizička neaktivnost i dijabetes. Na ove faktore može se uspešno uticati promenom životnih stilova i u značajnoj meri smanjiti rizik od obolevanja. Na godine i pol (nepromenljivi faktori rizika) ne možemo uticati, ali preventivni pregledi su značajni u ranom otkrivanju bolesti, pa su prognoza i uspešnost lečenja bolji.

Navike nije lako promeniti, ali nije nemoguće. Nepravilne navike vezane za ishranu treba, uz pomoć stručnjaka, najpre identifikovati, a zatim postepeno korigovati. Motivacija je veoma važna i ona je pokretač promena. Nutritivne navike mogu se menjati u svakom životnom dobu i uvek unapređuju zdravstveni status, ukoliko se sprovode na adekvatan način. Utvrđeno je da se rizik za nastanak kardiovaskularnih oboljenja povećava usled nepravilne ishrane (prekomerni unos zasićenih masti, soli trans-masti, nedovoljan unos ribe, povrća i voća) i to može biti razlog da osoba krene sa promenama. Takođe, ako se zna da je nedovoljan unos voća i povrća odgovoran za nastanak 20% svih bolesti srca i krvnih sudova i da se rizik za nastanak srčanog i moždanog udara pre 65. godine povećava za 3 – 5 puta ukoliko su deca predgojazna i gojazna,

onda je zaista lakše doneti odluku za korigovanje navika vezanih za ishranu, ali i za pušenje, fizičku aktivnost itd.

Pravilne nutritivne navike, koje podrazumevaju raznovrsnu, uobročenu i umerenu ishranu, značajne su u održavanju poželjne telesne težine, nivoa krvnog pritiska i dobrog lipidnog statusa. Korigovanjem nutritivnih navika i navika vezanih za fizičku aktivnost, kao i za pušenje, može se značajno delovati na promenljive faktore rizika (hipertenziju, predgojaznost, gojaznost, hiperlipemiju, hiperglikemiju, dijabetes i dr.) i tako prevenirati ili bar ublažiti neželjeni zdravstveni događaji.

Snežana Ralić Maričić,

master javnog zdravlja i nutricionista

*U tekstu korišćeni podaci Instituta za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut”, dostupni na:
<http://www.batut.org.rs/index.php?content=1583>