

Светски дан срца

Зашто реаговати баш сада?

- Годишње, широм света, 17,1 милиона људи умире од болести срца и шлога
- Готово 80% превремене смртности може да се спречи правилном исхраном, редовном физичком активношћу и избегавањем дувана
- Готово половина оних који умру од хроничних болести, у које спадају и болести срца и шлог, у периоду су продуктивног живота – између 15 и 69 година.

Здраве радне снаге могу да допринесу добром пословању на много начина – чак и током глобалне економске кризе. Предности су:

- повећање продуктивности
- смањено изостајање са посла
- до 20% мање дана изостајања са посла – мањи трошкови здравствене заштите (за послодавце и запослене)
- мањи ризик од повреда на раду
- побољшање морала и већа лојалност фирми
- смањење ризика одласка запослених у другу фирму.

Шта је следеће?

Светски дан срца се обележава широм света у недељу, 26. септембра 2010. године. Активности ће бити фокусиране на презентацију десетогодишњег извештаја о кардиоваскуларним болестима, где су партнери Светска здравствена организација и Светски економски форум. Такође, биће представљено и упоредно истраживање о занимањима која су добра за здравље срца. Под окриљем чланица и партнера Светске федерације за срце, Светски дан срца укључује велики број активности широм земаљске кугле, као што су јавне трибине, концерти, спортска догађања и сл.



Уједињене снаге у борби против болести срца и шлога

Светска федерација за срце

Светска федерација за срце води глобалну борбу против болести срца и шлога, путем уједињене заједнице од 200 чланица. Кроз наше колективне напоре, помажемо људима широм света да живе дуже и квалитетније.

Financially supported by:



26. септембар 2010.



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут“



Канцеларија за
превенцију пушења



Co-sponsored by:



Уједињене снаге у борби против болести срца и шлога



COMMITTED TO IMPROVING THE STATE OF THE WORLD



10 година од почетка обележавања Светског дана срца

Након 10 година од обележавања првог Светског дана срца у септембру 2000. године, Светска федерација за срце и њене чланице могу да се похвале напретком у побољшању здравља срца.

Током протекле деценије, сведоци смо бројних иновација у медицинским наукама и јавном здравству, што је допринело очувању милиона живота широм света! Али, и даље су болести срца и шлог водећи узроци смртности, од којих сваке године умре 17,1 милиона људи. Оптерећење овим болестима расте у ниско и средње развијеним земљама, из којих потиче 82% смртности од болести срца и шлога.

Због тога, Светска федерација за срце апелује на владе, здравствене раднике, послодавце и појединце да дају свој допринос у смањењу оптерећења овим болестима, у циљу продужења живота и побољшања његовог квалитета, првенствено путем превенције и контроле болести срца и шлога.

У сврху што делотворнијих промена, верујемо да је неопходно одабрати специфичне циљеве и једноставне акције, због чега је овогодишњи Светски дан срца посвећен здрављу срца на радном месту. Без обзира где и шта радите, позивамо вас да преузмете одговорност за здравље вашег срца и кажите:

**„Ја радим
„срцем““**

Протекле деценије су многи послодавци препознали значај здравља запослених и обавезали се да укључе унапређење и промоцију здравља у развојни план својих предузећа. Међутим, недовољно је да само послодавци буду мотивисани да промене своје понашање или радну политику, јер свакоме припада значајна улога у унапређењу здравља на радном месту.

Здравље срца није тешко контролисати. Потребно је да преузмете сами бригу о вашем здрављу, да поделите идеје са пријатељима и да постанете нека врста заговорника унапређења здравља на вашем радном месту. У том смислу, предлажемо 10 једноставних корака, који могу да вам помогну у унапређењу здравља на радном месту.

Како можете да унапредите своје здравље:

1. Обезбедите правилну исхрану – једите најмање 5 порција воћа и поврћа дневно и избегавајте засићене масти. Будите опрезни са прерађеном храном, која често садржи висок ниво соли.
2. Будите активни и преузмите контролу над здрављем вашег срца – свега 30 минута физичке активности дневно помаже у спречавању појаве срчаног и можданог удара.
3. Реците НЕ дувану – ризик за појаву срчаног удара биће преполовљен након једне године од престанка пушења.
4. Одржавајте нормалну телесну тежину – губитак телесне тежине, заједно са смањеним уносом соли, снижава крвни притисак. Висок крвни притисак је фактор број један за појаву можданог удара и одговоран је за појаву половине свих болести срца.
5. Будите упознати са вашим укупним ризиком – Посетите вашег изабраног лекара који може да вам измери висину крвног притиска, ниво холестерола и шећера, као и индекс телесне масе, укључујући и однос обима кук/струк. Када једном утврдите свој укупан ризик, заједно са вашим лекаром можете да развијете специфичан план акције за побољшање вашег здравља.



Обзиром да већина нас више од половине времена током дана проводи на послу, радну средину треба искористити у промовисању здравих навика. Ово су само неке од идеја како радну средину можете учинити здравијом.

6. Ограничите унос алкохолних пића – Смањите количину конзумирања алкохолних пића. Прекомерно конзумирање алкохолних пића може да проузрокује пораст крвног притиска и телесне тежине.
7. Будите заговорник окружења без дуванског дима:
 - захтевајте да се пушење на радном месту забрани
 - постарајте се да ваше радно место буде 100% зона без дуванског дима
 - утичите на вашег послодавца да подржи и помогне свим запосленима у њиховој намери да оставе дуван.
8. Будите физички активни и на вашем радном месту:
 - укључите физичку активност у ваш радни распоред
 - уместо аутомобилом, идите бициклом до посла, уместо лифта користите степенице, паузу искористите за вежбање или шетњу и позовите и друге да вам се придруже.
9. Водите рачуна о избору намирница – залажите се за правилну исхрану у кантини на послу, или нађите ресторан у близини радног места који омогућава избор намирница које су добре за ваше здравље. Залажите се за тренутке „без стреса“. Иако није доказано да је стрес директно повезан са болестима срца и шлогом, повезан је са пушењем, прекомерним конзумирањем алкохолних пића и неправилном исхраном, који су фактори ризика за појаву болести срца и крвних судова:
 - паузу користите на свежем ваздуху, даље од вашег радног места
 - икористите обавезно вашу паузу током радног дана
 - протежите се или вежбајте 5 минута, два пута током радног времена.

Или покрените иницијативу формирања „одбора за промоцију и унапређење здравља“, који својом саветодавном улогом може да даје корисне предлоге у вези са унапређењем здравља на радном месту:

- уведите један радни дан „пешке до посла“ или „бициклом до посла“ – предложите послодавцима, да поделом педометара међу запосленима, подстичу такмичарски дух у броју пређених корака дневно!
- уколико у вашој радној организацији има лифтова/елеватора, у септембру покрените кампању „Користите степенице“, или подстичите запослене да иду у шетњу за време паузе.
- подстичите послодавце да омогуће редовне систематске прегледе и да подрже и помогну све запослене у њиховој намери да оставе дуван упућивањем у одговарајуће институције које се баве том проблематиком.