



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



Регионална Канцеларија
СЗО за Европу
Канцеларија за Србију



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут“

Светски дан срца, 29. септембар „Превенција болести срца и крвних судова код жена и деце“

Светски дан срца 2012. године је посвећен превенцији болести срца и крвних судова код жена и деце и обележава се 29. септембра под слоганом „*Један свет, један дом, једно срце*“. Овогодишња кампања се реализује у организацији Института за јавно здравље Србије, уз подршку и покровитељство Министарства здравља Републике Србије и Светске здравствене организације – Канцеларија за Србију. Светски дан срца је установљен 2000. године са циљем да се информише становништво широм света да су болести срца и крвних судова водећи узрочници смрти у свету.

Као и већина земаља у Европи, и Република Србија је суочена са високом стопом оболевања и умирања од кардиоваскуларних болести. Влада Републике Србије је 2010. године усвојила *Национални програм превенције, лечења и контроле кардиоваскуларних болести у Републици Србији до 2020. године*, чији се главни циљеви односе на смањење оболевања и умирања становника од кардиоваскуларних болести, побољшање квалитета живота, као и смањење неједнакости у здрављу.

Сваке године од различитих облика кардиоваскуларних болести умре преко 17 милиона људи (8,6 милиона жена и 8,7 милиона мушкаца). Више од 18% умре пре 60. године живота. Постоје велике разлике у учесталости превремене смртности које се крећу од 4% у високо развијеним земљама до 42% у ниско развијеним земљама.

Процењује се да преко 80% смртности од кардиоваскуларних болести и дијабетеса и преко 60% оптерећења исхемијским болестима срца потиче из ниско и средње развијених земаља, због чега се очекује да ће до 2020. године кардиоваскуларне болести постати водећи узрок умирања и оболевања у читавом свету.

Заблуда је да од болести срца и крвних судова оболевају само старије особе, особе мушког пола и богати слојеви становништва. Ове болести погађају жене као и мушкарце, али је њихов ризик озбиљно потцењен. Заправо, болести срца и крвних судова су убица број један међу женском популацијом, изазивајући један од три смртна случаја жена.

Од болести срца и крвних судова током 2011. године у Србији је умрло је 55.514 особа (25.454 мушкараца и 30.060 жена). Болести срца и крвних судова са учешћем од 54% у свим узроцима смрти водећи су узрок умирања у Србији. Жене су чешће (59%) у односу на мушкарце (49%) умирале од ове групе болести, посматрајући све узроке умирања. У Србији сваког дана од различитих облика болести срца и крвних судова умре 152 особе, а сваки 8. умрли био је у најпродуктивнијим годинама живота (25–64 године), односно сваки пети умрли био је мушког, а сваки 14. био је женског пола. У периоду од 2002. до 2011. године стопе смртности од болести срца и крвних судова у Србији су опале код жена за 13%, а код мушкараца за 15%. И поред те чињенице, Србија се налази у групи земаља са ризиком који је виши од просечног за земље Европског региона.

Као најтежи облик исхемијских болести срца, акутни коронарни синдром водећи је здравствени проблем у развијеним земљама света, а последњих неколико деценија и у земљама у развоју. Током 2011. године од овог синдрома у Србији је умрло 5.839 особа (3541 мушкараца и 2298 жена). Сваке године у Србији се дијагноза акутног коронарног синдрома постави у више од 20.000 случајева. Стопе оболевања од акутног инфаркта миокарда су троструко више, а од нестабилне ангине пекторис двоструко више код мушкараца узраста од 25 до 64 године у односу на особе женског пола исте добне групе.

Болести срца и крвних судова код деце могу се јавити пре рођења, током феталног развоја, али и као последица нелечених или неадекватно лечених инфекција од различитих узрочника. Према подацима здравствених установа терцијерног нивоа и другим расположивим подацима, у Републици Србији данас живи око 15.000 деце са урођеним срчаним манама.

Болести срца и крвних судова се могу спречити јер су проузроковане превентабилним факторима ризика као што су пушење, физичка неактивност, висок крвни притисак, висок ниво холестерола и глукозе у крви, неправилна исхрана и прекомерна телесна маса и гојазност. Више од 80% превремених смрти и више од 50% оболевања од срчаног и можданог удара може да спречи контролом три значајна фактора ризика: пушење, физичка неактивност, неправилна исхрана.

Пушење изазива једну петину свих кардиоваскуларних болести. Пушачи имају двоструко до троструко виши ризик за појаву срчаног и можданог удара, у поређењу са непушачима. Ризик је већи уколико је особа почела да пуши пре 16. године живота, расте са годинама и виши је код жена него код мушкараца. У Србији, у популацији одраслог становништва, пушење је у 2006. години смањено за 6,9% у односу на 2000. годину и износи 33,6%. Више од половине школске деце у Србији старости између 13 и 15 година (54,7%) су већ пушили цигарете, а сваки шести (16,3%) тренутно пуши. Приближно једна трећина (31,3%) су запалили своју прву цигарету пре него што су навршили 10 година, што указује на висок потенцијал употребе дувана у каснијем периоду живота и потенцијално високу преваленцију болести које проузрокује дуван.

Неправилна исхрана је фактор ризика сама по себи, али је повезана и са другим факторима ризика који су одговорни за појаву болести срца и крвних судова, а у које спадају гојазност, шећерна болест, повишене масноће у крви, повишен крвни притисак. Сматра се да је недовољан унос воћа и поврћа одговоран за настанак 20% свих болести срца и крвних судова.

Учесталост прекомерне телесне масе је већа у развијеним земљама међу сиромашним слојевима, док је у земљама у развоју већа у богатијим слојевима становништва, као и у урбаној популацији у односу на руралну. Деца и адолесценти са прекомерном телесном масом и гојазношћу имају већу вероватноћу да развију ризик факторе за болести срца и крвних судова, као што је тип 2 шећерне болести, повишен крвни притисак, поремећај метаболизма масти са раном појавом и развојем атеросклерозе као и метаболички синдром. Прекомерна телесна тежина и гојазност у дечијем узрасту повећавају ризик за настанак срчаног и можданог удара пре 65. године живота за три до пет пута. Бројна истраживања су потврдила везу између фактора ризика испољених у детињству и ране појаве атеросклерозе и/или патолошког увећања леве коморе срца у дечијем узрасту као прелазног корака на путу развоја клиничке манифестације ових обољења код одраслих. У Србији је гојазност присутна код 23% одраслог становништва узраста од 20+ (25% одраслих особа мушког пола и код 20% одраслих особа женског пола), док је скоро једна петина деце и омладине узраста 7–19 година (18%) умерено гојазно и гојазно.

Недовољна физичка активност значајно доприноси старењу крвних судова. Одговорна је за појаву скоро сваког четвртог случаја срчаног удара. Свакодневна полчасовна шетња брзим ходом смањује ризик од срчаног удара за 18%, а од можданог удара за 11%. Приближно 31% особа старијих од 15 година у свету је недовољно физички активно. У Србији је недовољна физичка активност присутна код 68% становништва узраста од 15+ (64% мушкараца и код 72% жена).