

Ове године на **Светски дан срца**, Светска федерација за срце и њени чланови подстичу вас да предузмете активности за здравље вашег срца и срца чланова ваше породице и да промовишете здрав стил живота.

Ево неколико активности које Ви и ваша породица можете да предузмете:

1. Забрањите пушење у својој кући

- Престаните да пушите у кући како бисте унапредили здравље срца свих укућана.
- Примените ново правило у кући: за сваку попушену цигарету, додатна кућна обавеза (прање судова, усисавање, бацање смећа...).

2. Обезбедите ваш дом здравом храном

- Почните дан воћем или понесите ручак од куће да бисте обезбедили бољу опцију исхране од оне која се нуди у школи или на послу.
- Нека вечерњи оброк садржи 2–3 порције поврћа по особи.

Пушење изазива једну петину свих кардиоваскуларних обољења у целом свету. Ризик обољења од болести срца и крвних судова годину дана након престанка пушења се смањује за половину, а 15 година након престанка ризик обољења је исти као код особе која никад није пушила цигарете.

Здрава исхрана богата воћем и поврћем са смањеним уносом масти и соли, помаже у превенцији болести срца и крвних судова.



Најмање 30 минута физичке активности сваког дана у неформалној и сјајној настанци инфаркта срца и можданог удара

3. Будите физички активни

- Породица треба да ограничи време проведено испред телевизора на два сата током дана.
- Организујте активности у природи за целу породицу као што су возња бицикла, шетња или једноставна игра у бањи.
- Када је то могуће, уместо да користите кола, идите на посао пешке или бициклом.

4. Упознајте се са својим здравственим стањем

- Посетите свог изабраног лекара који ће вам измерити тежину и висину, израчунати индекс ухрањености, измерити обим струка и крвни притисак и упутити Вас да урадите лабораторијске анализе и проверите висину холестерола и шећера у крви.
- Када сазнате да ли имате ризик од настанка болести срца и крвних судова и колики је, можете направити план за побољшање здравља свог срца.

Уколико пратите горе наведене кораке Ви и ваша породица можете смањити ризик од настанка болести срца и крвних судова. Међутим, није могуће спречити све болести срца. Зато је важно да знате шта треба да предузмете уколико се инфаркт срца или шлог десе код куће, вама или неком од чланова ваше породице.

Највећи број, више од 70% хитних кардиолошких и респираторних стања дешава се код куће у присуству чланова породице, који могу да помогну у таквим ситуацијама.

Препознајте знаке и симптоме срчаног и можданог удара. Уколико сумњате да члан породице има срчани или мождани удар, одмах позовите службу хитне медицинске помоћи!

Упозоравајући знаци срчаног удара:

- Нелагодност у грудима укључујући стежући бол иза грудне кости,
- Нелагодност и/или бол који се шири у друге делове тела: у једну или обе руке, врат, доњу вилицу или стомак,
- Кратак дах са или без осећаја нелагодности у грудима.

Други знаци: необјашњива слабост и малаксалост, анксиозност или неуобичајена нервоза, хладан зној, мука, повраћање, несвестица.

Упозоравајући знаци можданог удара:

- Изненадна слабост лица, руке или ноге, најчешће једне стране тела,
- Изненадна конфузија, тешкоће у разумевању и говору,
- Изненадан проблем са видом, на једном или оба ока,
- Изненадна немогућност хода, вртоглавица, губитак равнотеже и координације,
- Изненадна јака главобоља.

Уколико имате било који од ових знакова, који могу да буду и пролазног карактера, одмах позовите службу хитне медицинске помоћи!



Поразговарајте са својим изабраним лекаром о могућностима овладавања техникама масаже срца и вештачкој дисања, којима можете спасити животној особи са срчаним или можданим ударом.



Болести срца и крвних судова узрокују 29% свих смртних случајева, што их чини водећим узроком умирања у свету.

Светски дан срца

Шта је следеће?

Светски дан срца се обележава широм света у четвртак, 29. септембра 2011. године. 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.

Светски дан срца обележава се од 2000. године у циљу информисања људи о болестима срца и крвних судова, које су водећи узрок смртности широм света. Светска федерација за срце упозорава да 82% смртних исхода од болести срца и крвних судова потиче из ниско и средње развијених земаља. Изненадна срчана или мождана смрт може да се избегне контролом неколико главних фактора ризика: пушење, неправилна исхрана и физичка неактивност.

Светски лидери су препознали и истакли значај превенције и контроле, не само болести срца и крвних судова, већ и других незаразних болести (малигне болести, хроничне респираторне болести и шећерне болести). Зато се у септембру 2011. године одржава први састанак високих представника УН о незаразним болестима.

Важно је да напори у борби против болести срца и крвних судова не остану само на лидерима и доносиоцима одлука. У циљу смањења сопственог ризика и ризика код чланова породице, појединци треба да препознају факторе ризика.

Породица је савршено место за предузимање активности у циљу побољшања здравља срца. Зато су ове године Светска федерација за срце и њене чланице посебну пажњу усмериле на породично окружење. Промена понашања у породици може да допринесе дужем и квалитетнијем животу, без болести срца и крвних судова.



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 колективне напоре, помажемо људима широм света да живе дуже и квалитетније.

*Један свет,
Један дом,
Једно срце.*

29. септембар 2011.



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут“



Fond Srbije
za vaše srce



- ФАКТОРИ РИЗИКА ЗА НАСТАНАК БОЛЕСТИ СРЦА И КРВНИХ СУДОВА СУ:**
- висок крвни притисак
 - пушење дувана
 - прекомерна телесна тежина и гојазност
 - физичка неактивност
 - високе вредности холестерола у крви
 - шећерна болест