

SVETSKI DAN SRCA – 29. SEPTEMBAR 2020. GODINE

„Svim srcem za zdravo srce“

Svetski dan srca je ustanovljen 2000. godine, sa ciljem da informiše ljude širom sveta da su bolesti srca i krvnih sudova vodeći uzrok smrti. Svake godine u svetu 17,9 miliona ljudi umre kao posledica bolesti srca i krvnih sudova, a procenjuje se da će do 2030. godine taj broj porasti na 23 miliona. Svetska federacija za srce upozorava da najmanje 85% prevremenih smrtnih ishoda može da se spreči kontrolom glavnih faktora rizika (pušenje, nepravilna ishrana i fizička neaktivnost).

Ove godine Svetski dan srca, 29. septembar 2020, obeležava se pod sloganom: „Svim srcem za zdravo srce“.

Živimo u vremenu pandemije COVID-19 koja je opteretila zdravstvene sisteme, zdravstvene radnike i podigla nivo individualne odgovornosti za sopstveno zdravlje i zdravlje celokupnog društva. Tok pandemije je još uvek nepredvidiv, zbog čega je briga o stanju našeg srca trenutno važnija nego ikada. Zato ove godine, 29. septembra, kampanja povodom obeležavanja Svetskog dana srca ističe značaj bolesti srca i krvnih sudova, koje su vodeći uzrok smrti u svetu. COVID-19 naročito ugrožava srčane bolesnike i stavlja ih pod dvostruki rizik. S jedne strane, srčani bolesnici su već narušenog zdravlja, a ako se inficiraju virusom SARS-CoV-2, rizik da razviju težu kliničku sliku COVID-19 je veći.

Ljudi koji imaju srčanu slabost su mnogo osetljiviji na infekciju COVID-19 i razvoj komplikacija. Srčana slabost je ozbiljno zdravstveno stanje, kada oslabljeni srčani mišić ne snabdeva telo dovoljnom količinom krvi. Simptomi i znaci srčane slabosti su: otežano disanje, umor i otok potkolenica. Od srčane slabosti u svetu boluje 26 miliona ljudi. Srčana slabost je najčešći uzrok hospitalizacija u svetu. Od pet srčanih bolesnika, jedan će razviti srčanu slabost.

Epidemiološka situacija u Srbiji

Prema podacima Populacionog registra za akutni koronarni sindrom, od bolesti srca i krvnih sudova tokom 2018. godine u Srbiji je umrlo 52.663 osoba. Bolesti srca i krvnih sudova, sa učešćem od 51,8% u svim uzrocima smrti, vodeći su uzrok umiranja u Srbiji. Zajedno, ishemijske bolesti srca i cerebrovaskularne bolesti vodeći su uzroci smrtnosti u ovoj grupi oboljenja. U kardiovaskularne bolesti (KVB) spadaju: reumatska bolest srca koja čini 0,4% svih smrtnih ishoda od KVB, hipertenzivna bolest srca čini 13,7%, ishemijske bolesti srca 18,1%, cerebrovaskularne bolesti 19,9%, a ostale bolesti srca i sistema krvotoka čine 47,9% svih smrtnih ishoda od KVB. Kao najteži oblik ishemijskih bolesti srca, akutni koronarni sindrom (AKS) je vodeći zdravstveni problem u razvijenim zemljama sveta, a poslednjih nekoliko decenija i u zemljama u razvoju. U akutni koronarni sindrom spadaju: akutni infarkt miokarda, nestabilna angina pectoris i iznenadna srčana smrt. Akutni koronarni sindrom u Srbiji činio je 48,8% svih smrtnih ishoda od ishemijskih bolesti srca u 2018. godini. Ostale ishemijske bolesti srca činile su 51,2% smrtnosti od ishemijskih bolesti srca. Prema podacima populacionog registra za AKS, u Srbiji je u 2018. godini dijagnoza akutnog koronarnog sindroma postavljena kod 22.134 slučajeva. Incidencija akutnog koronarnog sindroma u Srbiji iznosila je 211,6 na 100.000 stanovnika. Tokom 2018. godine od ovog sindroma u Srbiji su umrle 4652 osobe. Stopa smrtnosti od akutnog koronarnog sindroma u Srbiji iznosila je 40,4 na 100.000 stanovnika.

Najznačajniji faktori rizika za nastanak kardiovaskularnih bolesti

Većina KVB je uzrokovana faktorima rizika koji se mogu kontrolisati, lečiti ili modifikovati, kao što su: visok krvni pritisak, visok nivo holesterola, prekomerna uhranjenost/gojaznost, upotreba duvana, fizička neaktivnost i šećerna bolest. Međutim, postoje i neki faktori rizika koji ne mogu da se kontrolišu. Među najznačajnije faktore rizika, koji su odgovorni za smrtnost od KVB, ubrajaju se: povišen krvni pritisak (kome se pripisuje 13% smrtnih slučajeva na globalnom nivou), upotreba duvana (9%), povišen nivo šećera u krvi (6%), fizička neaktivnost (6%), i prekomerna telesna masa i gojaznost (5%).

Promenjivi faktori rizika

Hipertenzija (povišen krvni pritisak)

Hipertenzija je vodeći uzrok kardiovaskularnih bolesti (KVB) širom sveta, a visok krvni pritisak se naziva „tihim ubicom“, jer često nije praćen znacima upozorenja ili simptomima, pa mnogi ljudi i ne znaju da ga imaju. Krvni pritisak se meri i

evidentira kao odnos dva broja u milimetrima živinog stuba (mm Hg) – na primer, 120/78 mm Hg. Prvi broj označava sistolni (tzv. gornji) krvni pritisak – pritisak u arterijama u trenutku kada je srčani mišić u kontrakciji, a drugi broj označava dijastolni (tzv. donji) pritisak – pritisak u arterijama kada je srčani mišić opušten između dve kontrakcije. Normalnim krvnim pritiskom se smatraju izmerene vrednosti gornjeg (sistolnog) pritiska manje od 120 mm Hg i donjeg (dijastolnog) manje od 80 mm Hg. Prehipertenzija se definiše kao stanje kada se u više merenja dobije sistolni (gornji) pritisak koji je između 120–129 mm Hg, odnosno kada je dijastolni (donji) pritisak 80 mm Hg. Povišen krvni pritisak – hipertenzija se definiše kao stanje kada se u više merenja dobije sistolni (gornji) pritisak koji je između 130–139 mm Hg, odnosno kada je dijastolni (donji) pritisak 80–89 mm Hg.

Na globalnom nivou, skoro milijardu ljudi ima visok krvni pritisak (hipertenziju), od kojih dve trećine živi u zemljama u razvoju. Prehipertenziju i hipertenziju u Srbiji ima 47,5% odraslog stanovništva. Prehipertenzija i hipertenzija kod muškaraca zastupljena je u 48,5%, a kod žena u 46,5% slučajeva. Hipertenzija je jedan od najvažnijih uzroka prevremene smrti širom sveta, a ono što zabrinjava je činjenica da se procenjuje da će 1,56 milijardi ljudi živeti sa hipertenzijom u 2025. godini. Sve navedeno upućuje na važnost redovnog merenja krvnog pritiska.

Upotreba duvana

Procenjuje se da je pušenje uzrok nastanka skoro 10% svih bolesti srca i krvnih sudova. Pušači imaju dvostruko do trostruko viši rizik za pojavu srčanog i moždanog udara u poređenju sa nepušačima. Rizik je veći ukoliko je osoba počela da puši pre 16. godine života, raste sa godinama i viši je kod žena pušača nego kod muškaraca pušača. U roku od dve godine od prestanka pušenja, rizik od ishemijskih bolesti srca se znatno smanjuje, a u roku od 15 godina od prestanka pušenja rizik od kardiovaskularnih oboljenja se izjednačuje sa rizikom koji postoji kod nepušača. U svetu ima milijardu svakodnevnih pušača duvana. Najviša učestalost svakodnevnih pušača duvana zabeležena je u evropskom regionu (31%), a najniža u afričkom regionu (10%). Izloženost pasivnom pušenju prouzrokuje smrt 600.000 ljudi svake godine, a od tog broja 28% su deca. U Srbiji svakodnevno konzumira duvanske proizvode 32,6% muškaraca i 25,9% žena.

Povišen nivo šećera u krvi – šećerna bolest

Šećerna bolest se dijagnostikuje u slučaju kada su vrednosti jutarnjeg nivoa šećera natašte u krvi 7,0 mmol/L (126 mg/dl) ili više, a kardiovaskularne bolesti (KVB) su uzrok 60% svih smrtnih slučajeva osoba sa šećernom bolešću. Rizik od kardiovaskularnih bolesti je od dva do tri puta veći kod osoba sa tipom 1 ili tipom 2 šećerne bolesti, a rizik je veći kod osoba ženskog pola. Kardiovaskularni rizik raste sa povišenim nivoom vrednosti šećera u krvi, a prognoza KVB kod osoba sa šećernom bolešću je lošija. U svetu učestalost dijabetesa kod odraslih osoba iznosi 10%, dok u našoj zemlji učestalost dijabetesa kod odraslog stanovništva iznosi gotovo 8%. Ako se šećerna bolest ne otkrije na vreme i ne leči može doći do ozbiljnih komplikacija, uključujući srčani i moždani udar, bubrežnu insuficijenciju, amputaciju ekstremiteta i gubitak vida. Redovno merenje nivoa šećera u krvi, procena kardiovaskularnog rizika kao i redovno uzimanje lekova, uključujući insulin, može poboljšati kvalitet života ljudi sa šećernom bolešću.

Fizička neaktivnost

Osoba je nedovoljno fizički aktivna kada manje od pet puta nedeljno upražnjava polučasovnu fizičku aktivnost umerenog intenziteta ili je manje od tri puta nedeljno intenzivno aktivna kraće od 20 minuta. Nedovoljna fizička aktivnost je četvrti vodeći faktor rizika umiranja. Ljudi koji su nedovoljno fizički aktivni imaju 20 do 30% veći rizik od svih uzroka smrti u odnosu na one koji su fizički aktivni najmanje 30 minuta veći broj dana u toku nedelje. U svetu je nedovoljna fizička aktivnost zastupljena kod 31% odraslog stanovništva, a u Srbiji je nedovoljno fizički aktivno 44% odraslih.

Nepravilna ishrana

Utvrđena je povezanost visokog unosa zasićenih masti, transmasti i soli, kao i nizak unos voća, povrća i ribe sa rizikom za nastanak kardiovaskularnih bolesti. Smatra se da je nedovoljan unos voća i povrća odgovoran za nastanak 20% svih bolesti srca i krvnih sudova. Prekomerna telesna masa i gojaznost u dečjem uzrastu povećavaju rizik za nastanak srčanog i moždanog udara pre 65. godine života za tri do pet puta. Učestalo konzumiranje visokoenergetskih namirnica, kao što su prerađene namirnice bogate mastima i šećerima, dovodi do nastanka gojaznosti. Visok unos zasićenih masti i transmasnih kiselina je povezana sa srčanim bolestima, dok eliminacija transmasti iz ishrane i zamena zasićenih masti sa polinezasićenim biljnim uljima smanjuje rizik od nastanka koronarne bolesti srca. Pravilna ishrana može da doprinese održavanju poželjne telesne mase, poželjnog lipidnog profila i nivoa krvnog pritiska.

Nivo holesterola/lipida u krvi

Povišen nivo holesterola u krvi povećava rizik od nastanka srčanih oboljenja i moždanog udara. Na globalnom nivou, jedna trećina ishemijskih bolesti srca se može pripisati visokom nivou holesterola u krvi. Smanjenje visokog nivoa holesterola u krvi smanjuje rizik od nastanka srčanih oboljenja.

Prekomerna uhranjenost i gojaznost

Gojaznost je usko povezana sa glavnim kardiovaskularnim faktorima rizika kao što su povišen krvni pritisak, netolerancija glukoze, dijabetes tipa 2 i dislipidemija. Prema rezultatima istraživanja zdravlja stanovništva Srbije 2013. godine, na osnovu izmerene vrednosti indeksa telesne mase, više od polovine stanovništva uzrasta od 15 godina i više bilo je prekomerno uhranjeno (56,3%), odnosno 35,1% stanovništva je bilo predgojazno i 21,2% stanovništva gojazno. Gojaznost je kod oba pola bila približno isto rasprostranjena (muškarci 20,1% i žene 22,2%).

Faktori rizika na koje ne možemo da utičemo (nepromenljivi faktori rizika)

Pored promenljivih faktora rizika, postoje i faktori rizika koji ne mogu da se menjaju. Međutim, osobe iz ovih rizičnih grupa bi trebalo da redovnije kontrolišu svoje zdravlje.

Godine starosti

KVB postaje sve češća pojava u starijem životnom dobu. Kako čovek stari, srce prolazi kroz postepene fiziološke promene, čak i u odsustvu bolesti. Srčani mišić sa starenjem ne može u potpunosti da se opusti između dve kontrakcije, što ima za rezultat da komore postaju krute i rade manje efikasno. Ove fiziološke promene nastale sa procesom starenja mogu da doprinesu dodatnim komplikacijama i problemima pri lečenju KVB.

Pol

Muškarci imaju veći rizik za pojavu bolesti srca od žena u premenopauzi. Kada žene uđu u menopauzu, rizik za pojavu KVB se izjednačava sa muškarcima. Rizik za nastanak moždanog udara je isti kod žena i muškaraca.

Bolesti u porodici

Porodična istorija kardiovaskularnih oboljenja ukazuje na povećani rizik kod potomaka. Ako je prvostepeni krvni srodnik imao koronarnu bolest srca ili moždani udar pre 55. godine života (rođak muškog pola) ili 65. godine života (rođak ženskog pola), rizik je veći.

Svetska federacija za srce

Svetska federacija za srce vodi globalnu borbu protiv srčanih bolesti i moždanog udara, sa fokusom na zemlje u razvoju i nerazvijene zemlje preko ujedinjene zajednice koja broji više od 200 članica i okuplja medicinske organizacije i fondacije za srce iz više od 100 zemalja. Svetska federacija za srce usmerava napore za ostvarenje cilja Svetske zdravstvene organizacije da se za 25% smanje prevremeni smrtni ishodi od bolesti srca i krvnih sudova do 2025. godine. Zajedničkim naporima možemo pomoći ljudima širom sveta da vode bolji i zdraviji život sa zdravim srcem.

Donosioci odluka moraju da ulažu u nadzor i monitoring KVB, da implementiraju intervencije na nivou čitavog stanovništva kako bi smanjili KVB, uključujući:

- usvajanje sveobuhvatne politike kontrole duvana;
- uvođenje poreza na hranu koja sadrži transmasti u cilju smanjenja potrošnje namirnica bogatih mastima, šećerima i solju;
- izgradnju pešačkih i biciklističkih staza u cilju povećanja fizičke aktivnosti;
- izradu strategije za smanjenje zloupotrebe alkohola;
- obezbeđivanje zdravih školskih obroka za decu.

Pridružite se!

Svetski dan srca obeležava se 29. septembra 2020. godine. I ove godine Svetski dan srca ima za cilj da istakne važnost globalnog pokreta u prevenciji bolesti srca i krvnih sudova. Članovi i partneri Svetske federacije za srce organizovaće brojne aktivnosti članova i partnera, kao što su predavanja, tribine, javne manifestacije, koncerti, sportski događaji.

SAVETI DA SAČUVATE SVOJE SRCE

- Budite mudri u izboru hrane i pića

- Smanjite slatke napitke i voćne sokove – izaberite vodu ili nezaslađene sokove.
- Zamenite slatkiše i slatke poslastice svežim voćem kao zdravom alternativom.
- Pojedite pet porcija voća i povrća (otprilike po nekoliko dnevno) – mogu biti sveže, smrznute, konzervirane ili sušene.
- Konzumirajte određenu količinu alkohola u skladu sa preporučenim smernicama.
- Ograničite prerađenu i prženu hranu, koja često sadrži velike količine soli, šećera i zasićenih i transmasti.
- Pravite kod kuće zdrave obroke.

- Budite fizički aktivni

- Budite fizički aktivni najmanje 30 minuta svakodnevno sedam dana u nedelji.
- Prošetajte do posla ili do prodavnice.
- Koristite stepenice umesto lifta.
- Uključite se u neki sport ili ples.
- Bavite se fizičkom aktivnošću na poslu (pauzu iskoristite za lagane vežbe istezanja ili kratku šetnju).

- Ako putujete autobusom, siđite dve stanice ranije.
- Na posao idite biciklom, ako je to moguće.
- Bavite se fizičkom aktivnošću dok gledate televiziju (čučnjevi, vožnja sobnog bicikla, vežbanje na steperu).
- Što više slobodnog vremena provodite u prirodi, fizički aktivno (šetnja, rad u bašti, vožnja bicikla ili rolera).

- Recite „ne” pušenju

- To je najbolja stvar koju možete da uradite za poboljšanje zdravlja vašeg srca.
- U roku od dve godine od prestanka pušenja, rizik od koronarne bolesti srca se značajno smanjuje.
- Posle 15 godina nakon prestanka pušenja, rizik od bolesti srca i krvnih sudova vraća se na rizik nepušača.
- Prestankom pušenja, poboljšaćete svoje zdravlje i zdravlje vaših najbližih.
- Ako imate problema sa prestankom pušenja, potražite stručni savet.