

Svetski dan srca

nedelja, 24. septembar 2006.

Koliko je mlado vaše srce?

Bolesti srca i moždani udar su najveće ubice na svetu, koji oduzimaju 17,5 miliona života godišnje. To je jedan od tri vodeća uzroka svih smrtnih slučajeva.

Zdrav način života i kontrola glavnih faktora rizika - *nepravilna ishrana, fizička neaktivnost, pušenje, stres na poslu i u kuci*, mogu sprečiti nastanak bolesti srca i moždanog udara i pomoći da srce sporije stari.

Zbog toga se u ovogodišnjoj kampanji Svetskog dana srca podstiču ljudi širom sveta da prihvate zdrav način života kako bi imali zdravo i mlado srce za ceo život.

Cilj Svetskog dana srca je da se poveća svest naroda o opasnosti od srčanih oboljenja i moždanog udara i istakne značaj zdravog načina života kako bi deca, omladina i odrasli ljudi širom sveta mogli da žive bolje i duže.

Moto ovogodišnjeg Svetskog dana srca je *Koliko je mlado vaše srce.*

Svetski dan srca obeležiće 100 zemalja, članica Svetske federacije za srce, širom sveta aktivnostima kao što su kontrolni zdravstveni pregledi, šetnje, trčanje, preskakanje preko konopca, fitnis seanse, tribine, pozorišne predstave, naučni forumi, izložbe, koncerti, sportski turniri, radio i tv emisije, tekstovi u novinama...

Zašto je za srce izuzetno važno da sporije stari?

Sa isto toliko truda koji ulažemo da bismo izgledali mlađe nego što jesmo, trebalo bi da vodimo računa i o očuvanju naših srca mladima. Usporavanjem starenja srca smanjuje se rizik prevremene smrti ili invalidnosti kao posledice srčanih oboljenja i moždanog udara. Niskokalorična, dobro izbalansirana ishrana dovodi usporava starenja srca, a

redovne fizičke aktivnosti mogu smanjiti rizik moždanog udara za više od 25% a rizik oboljenja srca za više od 40%. Tako da male promene u načinu života mogu biti izuzetno korisne i pomoći srcu da sporije stari. Na primer: uravnotežena ishrana sa mnogo voća i povrća i za odrasle ljude 30 minuta brzog hoda a za decu 60 minuta vežbi dnevno. Glavne zdravstvene koristi mogu nastati već šest nedelja nakon prihvatanja ovakvog načina života.

Pušenje je jedan od najmasovnijih i najznačajnijih faktora koji se mogu staviti pod kontrolu. Prestanak pušenja pomoći će srcu da bude mlado, jer pušenje, između ostalog, povećava holesterol u krvi, zgrušavanje krvi i mogućnost iznenadnog zapušavanja arterija.

Prim.dr sci.med Mirjana Milankov

direktor

Nacionalni centar za prevenciju povreda i promociju bezbednosti