

СРЦЕ ЈЕ ЖИВОТ, САЧУВАЈТЕ ГА!

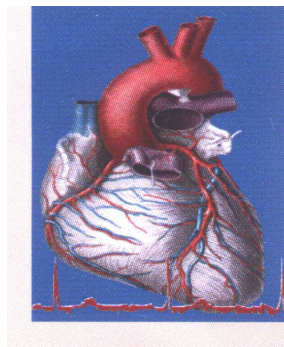
Кардиоваскуларна обољења су значајни здравствени проблем и представљаће бар у догледној будућности, водећи узрок смрти. У САД од неког облика КВО болује око 57 милиона становника (скоро 25% популације), годишње се због КВО хоспитализује 6 милиона оболелих, а умире око 950 хиљада људи (40% свих смртних случајева), од којих око 245 хиљада жена, што је пет пута више од броја умрлих од рака дојке и 49% укупног броја умрлих од КВО. Од инфаркта сваке године умире 20800 жена млађих од 65 година, од чега је 29% млађе од 45 година. Скоро 24% жена узраста 20 година и старијих има повишени крвни притисак, најважнији фактор ризика у коронарној и цереброваскуларној болести. Од цереброваскуларног инсульта у САД сваке године страда 500 000 људи.

Цена КВО је висока, како у трошковима лечења, тако и у изгубљеној продуктивности. Ово представља огромно финансијско оптерећење за сваки систем здравствене заштите, а са старењем популације оптерећење раста. Иако је опште прихваћен став да КВО погађају првенствено мушкарце и старије особе, она су и значајан узрок смрти жена и водећи узрок смрти средовечних Американаца.

Сматра се да су смртни случајеви услед КВО углавном преурањени и да се могу превенирати променом стила живота. Скоро половина смртних случајева услед КВО могу се повезати са 4 фактора ризика: пушењем, физичком неактивношћу, хипертензијом и гојазношћу – што значи да се потенцијално могу превентирати. Главни фактори ризика које се могу модификовати за КВО су пушење, хипертензија, хиперхолестеролемија, начин исхране, гојазност, физичка неактивност и дијабетес. Присуство више од једног фактора шестоструко повећава ризик од КВО у односу од особе без фактора ризика. Ако су присутна три фактора ризика је двадесетоструко повећан. Стога особе са факторима ризика треба идентификовати, објаснити им озбиљност ситуације и обезбедити да измене навике и понашање.

Ризицима на које можете и морате да утицете:

- пушење цигарета;
- повишен крвни притисак;
- повишене вредности масноћа у крви;
- повишен ниво шећера у крви;
- неправилна исхрана;
- физичка неактивност;
- гојазност;
- прекомерна употреба алкохола;
- стрес.



Ваши ризици се не сабирају, они се множе! Штедите здравље дог га имате, мале промене-велика корист. Мењајте начин живота: ако сте пушач, покушајте да се одвикнете од те лоше навике. Помозите и вашим пријатељима да престану да пуше. Трудите се да физичка активност буде саставни део вашег живота. Одржавајте идеалну тежину. Научите да уживате у правилној исхрани. Ако болујете од дијабета посебну пажњу обратите на факторе ризика одговорне за појаву болести срца и крвних судова. Контролишите своје здравље, крвни притисак, шећер и холестерол. Покушајте да избегнете стрес.

Да ли знаш свој ризик?

За дуг и квалитетан живот потребно је здраво срце – зато га чувајте и упознајте свој ризик.

Начелник центра за промоцију здравља
Др Вања Илић