



Да ли знаш свој ризик?

Болести срца и шлог су светски убица број 1. Сваке године 17, 5 милиона људи у свету умре од ових болести. Многи од нас нису свесни да начин живота који водимо и наследни фактор могу да представљају ризик за оболевање и умирање од ових болести. Неки од фактора ризика који доприносе појави болести срца и крвних судова могу да се контролишу: на пример, висок крвни притисак, повишен ниво холестерола и пушење; на неке факторе ризика не можемо да утичемо, као што су пол и историја болести срца и крвних судова у породици.

Било који од ових фактора ризика, или њихова комбинација, може те учинити подложним настанку болести срца и шлога. Зато је Светски дан срца 2008. године усмерен да ти помогне да процениш свеукупни ризик и да преузмеш акцију да га контролишеш.

„Упознај свој ризик!“ и сачувај срце за живот.

Упознај свој ризик!

Фактори ризика за болести срца и шлог

Фактори ризика на које можеш да утичеш (променљиви фактори ризика)

- **Висок крвни притисак** – фактор ризика број 1 за настанак шлога и главни фактор ризика за приближно половину свих болести срца.
- **Висок ниво холестерола у крви** – узрок једне трећине свих болести срца и шлога широм света. Чине га добар (HDL) и лош (LDL) холестерол. Висок ниво триглицерида, још једне врсте масноћа у крви, такође је повезан са настанком болести срца.
- **Повишен ниво шећера (глукозе) у крви** – код дијабетичара је два пута већи ризик за настанак болести срца и шлога.
- **Пушење дувана** – пушачи имају двоструко већи ризик у порођењу са непушачима.
- **Прекомерна тежина/гојазност** – повећава ризик настанка високог крвног притиска, дијабетеса и закречења артерија. Повишен индекс телесне масе, као и однос обима струка и обима кукова, повезан је са повишеним ризиком. Нагомилавање масти у трбуху такође је индикатор ризика који се може измерити мерењем обима струка или односа обима струка и обима кукова.
- **Недовољна физичка активност** – повећава ризик настанка болести срца 150%.
- **Начин исхране** – превише соли у исхрани доводи до повећања крвног притиска; масна храна доводи до запушавања артерија; мали унос воћа и поврћа сматра се одговорним за настанак око 20% свих болести срца и шлога широм света.

Фактори ризика на које не можеш да утичеш (непроменљиви фактори ризика)

- **Старост** – присуство фактора ризика и њихова нагомилавање расте са годинама живота, због чега су старије особе подвишим ризиком. Ризик се удвостручава на сваких 10 година после 55. године живота.
- **Болести у породици** – ако је родитељ или рођак имао коронарну болест срца пре 55. године живота (мушкарци) или 65. године живота (жене), твој ризик је већи.
- **Пол** – мушкарци имају већи ризик за појаву болести срца од жена у пременопаузи. После менопаузе ризик се изједначава. Ризик за настанак шлога је исти код жена и мушкараца.



Висок крвни притисак: тихи убица

Повишен крвни притисак није праћен видљивим симптомима и знацима, али зато значајно оштећује срце и артерије и повећава ризик за појаву болести срца и шлога. Особе са повишеним крвним притиском имају троструко виши ризик у односу на особе са нормалним вредностима крвног притиска. Једини начин да сазнаш да ли имаш повишен крвни притисак је да се редовно контролишеш код свог изабраног лекара. Поновљена мерења крвног притиска су неопходна, јер вредности могу да варирају из дана у дан.

Одлична вест је да повишен крвни притисак може да се снизи одговарајућим променама у стилу живота, као што су редукција соли у исхрани, престанак пушења, повишен ниво физичке активности и/или узимање лекова, уколико је то неопходно.

Смањи свој ризик!

- **Једи више свежег воћа и поврћа** – једи најмање пет порција свежег воћа и поврћа дневно.
- **Буди активан** – само 30 минута свакодневне физичке активности може да снизи ниво крвног притиска.
- **Користи мање соли, а више свежих намирница** – потруди се да ограничиш унос соли на мање од 5 грама дневно (отприлике једна кафена кашичица).
- **Престани да пушиш** – твој ризик за појаву коронарне болести биће преполовљен годину дана након престанка, а вратиће се на нормалу после 15 година.
- **Одржавај нормалну телесну тежину** – губитак телесне тежине, заједно са редукцијом соли у исхрани, помоћи ће ти да снизиш ниво крвног притиска.

Знај своје мере – препознај ризик !

Попуни ову табелу уз помоћ лекара током прегледа и користи је да пратиш свој напредак.

Резултати мерења и испитивања

Датум	Прва посета лекару	Друга посета лекару	Трећа посета лекару	Нормалне/ циљне вредности
Тежина				
Висина				
Индекс телесне масе (кг/м ²)				
Обим струка				
Однос обима струка и обима кукова				
Крвни притисак -сistolни-горњи (mmHg) -дијастолни-доњи (mmHg)				
Пулс				
Укупни холестерол -HDL -LDL -триглицериди				
Шећер у крви				
Пушач (да/не)				
Дневни унос воћа/поврћа				
Број сати физичке активности током недеље				

Предузми следећи корак – посети свог лекара ради провере здравља срца и упознај се са својим ризиком!

Светски дан срца

28. септембар 2008.

О Светском дану срца

Болести срца и шлог су водеће светске убице, са 17,5 милиона жртава сваке године. Зато је и установљен Светски дан срца са циљем да повећа ниво свести о ризицима за појаву болести срца и шлога и да промовише превентивне мере.

Светски дан срца 2008. године је у недељу, 28. септембра под слоганом „Упознај свој ризик!“ Под покровитељством чланова и партнера Светске федерације за срце широм света тог дана одржавају се различите активности, као што су шетње, трке, јавне и научне трибине, изложбе, концерти, различита спортска догађања итд. За детаљније информације, посетите сајт: www.worldheartday.com



О Светској федерацији за срце

Светска федерација за срце обавезала се да превенцијом и контролом болести срца и крвних судова мозга, људима широм света помогне да живе квалитетније и дуже, са посебним фокусирањем на ниско и средње развијене земље. У рад Федерације је укључено 196 кардиолошких удружења и фондација за срце из преко 100 земаља из афичког, америчког, азијско-пацифичког и европског региона.

Контакт: www.worldhear.org; tel: +41 22 807 0320; адреса: World Heart Federation, 7 Rue des Batoirs, CP 155, 1211 Geneva, Switzerland.

Supported globally by:



Да ли знаш свој ризик?



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут“



Канцеларија за
контролу дувана



Co-sponsored by:



срце за цео живот