

Svjetski dan srca 29. rujan



Kardiovaskularne bolesti (KVB) su bolesti srca i krvnih žila u čijoj je podlozi oštećenje stijenke arterija i suženje njenog lumena radi prethodno formiranog plaka (ateroma). Takva aterosklerotično promijenjena krvna žila je manje elastična, prohodna za krv i sve hranjive tvari koje opskrbljuju tkiva u organizmu što se u konačnici manifestira stanjima poput koronarne srčane bolesti (npr. srčani udar), cerebrovaskularne bolesti (npr. moždani udar), zatajenjem srca, reumatske bolesti srca, periferne arterijske bolesti i hipertenzije.

Najvažniji čimbenici rizika u razvoju bolesti srca i krvnih žila su pušenje, neumjereno konzumiranje alkoholnih pića, povišeni krvni tlak (hipertenzija), povišene razine masnoće (kolesterol, trigliceridi) u krvi, nedovoljna tjelesna aktivnost, pretilost te šećerna bolest. Pravilnom prehranom (redukcija soli, konzumacija više povrća i voća), fizičkom aktivnošću, prestankom pušenja i smanjenog unosa alkohola, kontrolom krvnog tlaka te razine šećera i masnoća u krvi možemo značajno smanjiti rizik od razvoja kardiovaskularnih bolesti.

Sukladno podacima Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), **kardiovaskularne bolesti su vodeći uzrok smrti u Svijetu** od kojih je 2016. godine umrlo oko 17,9 milijuna ljudi što čini gotovo trećinu sveukupne globalne smrtnosti. Srčani i moždani udar su odgovorni za čak 85% smrti od navedenog ukupnog broja umrlih osoba. Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, u Republici Hrvatskoj (RH) su 2017. godine ukupno umrle 53 477 osobe, **a prvi uzrok smrti u oba spola predstavljale su cirkulacijske bolesti s 23 504 smrtna ishoda (44% od svih umrlih u RH)**. U Brodsko-posavskoj županiji su iste godine od bolesti cirkulacijskog sustava (ishemijska bolest srca, akutni infarkt miokarda, cerebrovaskularne bolesti, ostali oblici srčanih i cirkulacijskih bolesti) **umrle 923 osobe** (384 muškarca i 539 žena).

Stoga je Svjetska kardiološka federacija 2000. godine utemeljila obilježavanje Svjetskog dana srca u cilju informiranja ljudi širom svijeta da su bolesti srca i moždani udar vodeći uzroci smrti na svjetskoj razini. Ovogodišnji se Svjetski dan srca obilježava 29. rujna uz slogan „**Budi heroj srca, obećaj!**“ pri čemu svatko od nas bi trebao biti Heroj srca uz obećanje da ćemo više vježbati, jesti zdravije, prestati konzumirati duhan te da ćemo djeci kao i pacijentima reći NE pušenju! Povodom obilježavanja ove javnozdravstvene akcije diljem Hrvatske među stanovništvom će se provoditi aktivnosti poput mjerenja krvnog tlaka, šećera u krvi, tjelesne mase i visine uz informiranje javnosti o prevenciji i liječenju kardiovaskularnih bolesti.

Autor: Ivan Štivić dr.med
spec. epidemiologije