

# Svjetski dan srca

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.



**29. rujna 2017.**

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 2015. godine umrlo oko 17,7 milijuna ljudi što čini 30% sveukupne smrtnosti. Od navedenog broja većina umire od srčanog (7,4 milijuna) i moždanog (6,7 milijuna) udara, posebice u niže i srednje dohodovnim zemljama Svijeta. Trenutno u Europskoj Uniji (EU) 49 milijuna ljudi živi s nekim oblikom kardiovaskularne bolesti, a svake godine bilježi se oko 6 milijuna novih slučajeva. Kardiovaskularne bolesti s oko 1,8 milijuna umrlih osoba na području EU predstavljaju vodeći uzrok smrti u cjelokupnoj populaciji EU (37% od svih umrlih). Najviše stope mortaliteta od ishemijske bolesti srca i moždanog udara zabilježene su u središnjoj i istočnoj Europi ([www. Escardio.org](http://www.Escardio.org)).

Prema podacima Državnog zavoda za statistiku, u Republici Hrvatskoj (RH) su 2016. godine ukupno umrle 51 542 osobe, a prvi uzrok smrti u oba spola predstavljale su cirkulacijske bolesti s 23 190 smrtna ishoda (45% od svih umrlih u RH).

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 svjetski uzroci smrti. Ovogodišnji se Svjetski dan srca obilježava 29. rujna uz slogan „Podijelite energiju“ te će se diljem Hrvatske zainteresiranim građanima omogućiti mjerenje krvnog tlaka, šećera u krvi, tjelesna mase i visine uz informiranje o prevenciji kardiovaskularnih bolesti.

Ivan Štivić dr.med spec. epidemiologije