

СВЕТСКИ ДЕН НА СРЦЕТО



Секоја година, кардиоваскуларните заболувања (КВБ) одземаат над 20,5 милиони животи.

До 80% од предвремените смртни случаи од КВБ можат да се спечат преку прифатлив пристап до здравствена заштита, рано скринирање и повеќе можности за донесување здрави одлуки во исхраната и одржување на активноста.

Оваа година се прославуваат 25 години од Светскиот ден на срцето.

Светскиот ден на срцето, кој се одржува секоја година на 29 септември, е глобална кампања предводена од Светската федерација за срце (WHF) за подигање на свеста за кардиоваскуларните заболувања (КВБ) кои се водечка причина за смрт во светот.

КВБ се група на нарушувања на срцето и крвните садови и вклучуваат коронарна срцева болест, цереброваскуларна болест, ревматска срцева болест и други состојби. Повеќе од четири од пет смртни случаи од КВБ се должат на срцеви удари и мозочни удари, а една третина од овие смртни случаи се јавуваат предвреме кај луѓе под 70 години.

Најважни фактори на ризик за срцеви заболувања и мозочен удар се нездравата исхрана, физичката неактивност, употребата на тутун и штетната употреба на алкохол. Меѓу факторите на ризик од животната средина е загадувањето на воздухот.

Ефектите од факторите на ризик во однесувањето може да се појават кај поединци како: покачен крвен притисок, покачена гликоза во крвта, покачени липиди во крвта, како и прекумерна тежина и дебелина. Овие фактори на ризик од околината („средни фактори“) треба да се следат во установите за примарна здравствена заштита затоа што укажуваат на

зголемен ризик од срцев удар, мозочен удар, срцева слабост и други компликации.

Прекинувањето на употребата на тутун, намалување на сол во исхраната, јадење повеќе овошје и зеленчук, редовна физичка активност и избегнувањето на штетната употреба на алкохол покажаа дека го намалуваат ризикот од КВБ.

Здравствените политики што создаваат поволни средини за прифатливи и достапни здрави избори, како и подобрување на квалитетот на воздухот и намалување на загадувањето, се од суштинско значење за мотивирање на луѓето да усвојат и одржат здрави навики.

Идентификувањето на лицата со најголем ризик од КВБ и обезбедувањето на соодветен третман може да спречи од предвремена смрт. Пристапот до лекови за незаразни болести и основни здравствени технологии во сите установи на примарна здравствена заштита е од суштинско значење за да се обезбеди третман и советување на оние на кои им е потребен.

Изготвил:

Магдалена Јованова, дип.педагог, Одделение за социјална медицина
Септември, 2025 година.

Извор:

<https://world-heart-federation.org/world-heart-day/>

https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1