

ПРОМОТИВНЕ АКТИВНОСТИ ОДЕЉЕЊА ИНТЕРНЕ МЕДИЦИНЕ

Поводом обележавања Светског дана срца, Дом здравља Ниш придружује се глобалном покрету за здравије срце.

У суботу 20.09.2014. године од 09:00-12:00 сати, Служба за специјалистичко-консултативне делатности, Одељење интерне медицине, организује акцију у сусрет обележавању Светског дана срца у централном холу Дома здравља Ниш.

У току акције вршиће се промоција здравља и здравих стилова живота као и могућност отклањања фактора ризика за болести срца и крвних судова и подела здравствено-промотивног материјала.

Ове године Светски дан срца обележава се под слоганом „У срцу здравља” и има за циљ да истакне важност глобалног покрета.



Поводом Светског дана срца придружи се глобалном покрету за здравије срце где год живиш, радиш и проводиш слободно време. Креирајући окружење за здраво срце људи праве позитивне промене које ће смањити ризик од срчаних болести и можданог удара. Доступно на: www.worldheartday.org

facebook.com/worldheartday

twitter.com/worldheartfed #worldheartday



Светски дан срца 2014. године усмерен је на стварање здравог окружења које би омогућило људима да направе позитивне промене које могу да смање ризик од срчаних болести и можданог удара, наглашавајући значај здравих стилова живота, као и значај превенције фактора ризика за настанак болести срца и крвних судова у свим популационим групама.

Светски дан срца позива људе да се придруже глобалном покрету за здраво срце и здраве стилове живота. Ове године се ставља акценат на локалне заједнице и њихов утицај на здравље. Ова колективна акција може да допринесе да се прерана смртност услед кардиоваскуларних обољења до 2025. године смањи бар за 25%.

Најзначајнији фактори ризика за појаву болести срца и крвних судова

Пушење – изазива једну петину свих кардиоваскуларних болести. Пушачи имају двоструко до троструко виши ризик за појаву срчаног и možданог удара, у поређењу са непушачима. Ризик је већи уколико је особа почела да пуши пре 16. године живота. Ризик расте са годинама и виши је код жена него код мушкараца. Уколико пушач истовремено користи орална контрацептивна средства, ризик за појаву инфаркта се повећава за чак 20 пута.

Неправилна исхрана – фактор је ризика сама по себи, али је повезана и са другим факторима ризика који су одговорни за појаву болести срца и крвних судова, а у које спада гојазност, шећерна болест, повишене масноће у крви, повишен крвни притисак. Сматра се да је недовољан унос воћа и поврћа одговоран за настанак 20% свих болести срца и крвних судова. Прекомерна телесна тежина и гојазност у дечијем узрасту повећавају ризик за настанак срчаног и možданог удара пре 65. године живота за 3 до 5 пута. У Србији је гојазност присутна код 23% одраслог становништва узраста 20+ (25% одраслих особа мушког пола и код 20% одраслих особа женског пола).

Недовољна физичка активност – значајно доприноси старењу крвних судова. Одговорна је за појаву скоро сваког четвртог случаја срчаног удара. Представља и фактор ризика за настанак гојазности, шећерне болести и повећаног крвног притиска. Свакодневна полчасовна шетња брзим ходом смањује ризик од срчаног удара за 18%, а од možданог удара за 11%.

Болести срца и шлог се могу спречити јер су проузроковани превентабилним факторима ризика. Они се могу у великој мери спречити и контролисати усвајањем здравих навика као што су правилна исхрана, редовно бављење физичком активношћу и остављањем пушења.

Такође средина у којој живимо може имати велики утицај на људе да направе здраве изборе за здраво срце. Ове године Светски дан срца апелује на локалне заједнице да постану здраве средине у којима ће људи имати могућност да праве здраве изборе. Заједничким акцијама и утицајем на национале и локалне доносиоце одлука створиће се здраве заједнице, здраве породице и појединци који ће препознати свој ризик за настанак болести срца и крвних судова са циљем да људи широм света воде бољи и здравији живот са здравим срцем.