

# Светски дан срца

Светски дан срца се од 2000. сваке године обележава у целом свету са циљем да се повећа ниво свести становништва о томе да се обољевање и умирање од кардио-васкуларних болести може спречити увођењем здравих стилова живота и на тај начин продуже продуктивне године живота радно активног становништва, смање трошкови лечења и економске последице. Смањењем фактора ризика за појаву болести срца и крвних судова превентивно се делује на појаву кардио-васкуларних болести.

Данас је готово опште познато да пушачи имају двоструко до троструко виши ризик за појаву срчаног и можданог удара, у поређењу са непушачима. Такође, неправилна исхрана један је од фактора ризика, а сматра се да је недовољан унос воћа и поврћа одговоран за настанак 20% свих болести срца и крвних судова. Недовољна физичка активност значајно доприноси старењу крвних судова, а 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 можданог удара за 11%.

Болести срца 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 у оквиру обележавања светског дана срца посебно се апелује на локалне заједнице да постану здраве средине у којима ће људи имати могућност да праве здраве изборе, а које се односе на повећање квалитета физичког васпитања у школама, обезбеђивање здраве хране у школама, болницама, клиникама и предузећима.