

29. septembar Svjetski dan srca

Svjetska kardiološka federacija je 2000. godine ustanovila obilježavanje Svjetskog dana srca 29. septembra sa ciljem podizanja svjesnosti ljudi širom svijeta o kardiovaskularnim bolestima (među kojima su i moždani i srčani udar) koje su vodeći uzroci smrti i invaliditeta u svijetu.

Ministarstvo zdravstva Kantona Sarajevo i J.U. Zavod za javno zdravstvo KS se aktivno uključuju u obilježavanje ovog značajnog datuma sa ciljem podizanja svjesnosti stanovništva o značaju prevencije u sprječavanju ovih oboljenja. U svijetu je u 2016. godini od kardiovaskularnih bolesti umrlo 17, 9 miliona ljudi. Procjenjuje se da će globalno na godišnjem nivou do 2030. godine kardiovaskularne bolesti biti uzrok smrti za 30 miliona ljudi. Na području Kantona Sarajevo u petogodišnjem periodu (2014.-2018.) od kardiovaskularnih oboljenja umrle su 8.884 osobe. Kardiovaskularna oboljenja su kao i u svijetu vodeći uzrok smrti stanovništva Kantona Sarajevo. U 2019. godini prema Izvještaju o bolestima i stanjima utvrđenim u primarnoj zdravstvenoj zaštiti u Kantonu Sarajevo registrirano je 62.209 oboljenja koje spadaju u skupini kardiovaskularnih bolesti.

Svake godine obilježavanje ovog značajnog datuma odražava ključna pitanja koja se odnose na zdravlje srca i prevenciju kardiovaskularnih bolesti. U vremenu kada se suočavamo sa pandemijom COVID-19 posebno važno zdravstveno pitanje su oboljeli od kardiovaskularnih bolesti koji spadaju u vulnerabilnu skupinu kod kojih se u slučaju COVID-19 mogu razviti komplikacije bolesti i teža klinička slika. Većina kardiovaskularnih bolesti, kao i većina prijevremenih smrti čiji su uzrok ove bolesti mogu se spriječiti usvajanjem zdravih stilova života i kontrolom faktora rizika za obolijevanje. Faktori rizika na koje možemo uticati i držati ih pod kontrolom kako bismo prevenirali kardiovaskularna oboljenja ili spriječili pogoršanje i komplikacije su: pušenje, fizička neaktivnost, nepravilna ishrana, prekomjerna tjelesna težina, povišeni krvni tlak, povišene vrijednosti masnoća i šećera u krvi, prekomjerna konzumacija alkohola, kontinuirana izloženost stresu, aerozagađenje i onečišćenje okoliša.

Brojna istraživanja rađena u svijetu dokazuju da je odabir nezdravog životnog stila povezan sa ubrzanim razvojem i napredovanju kardiovaskularnih bolesti posebno ako uključuje više faktora rizika, pri čemu dva ili više faktora rizika umnožavaju svoje negativne učinke.

Programima promocije zdravlja i prevencije moguće je značajno smanjiti prema nekim istraživanjima i do 50 % prijevremenu smrtnost i invalidnost od kardiovaskularnih bolesti. Usvajanje zdravih životnih stilova (nepušenje, pravilna ishrana, redovna fizička aktivnost) ima pozitivan uticaj na smanjenje faktora rizika za nastanak i razvoj kardiovaskularnih bolesti.

Ove godine Svjetski dan srca, obilježava se pod sloganom “KORISTI ❤️ DA POBIJEDIŠ ❤️ za društvo, za one koje volite i za vas”. (koriti srce da pobijediš bolesti srca)

Svjetska zdravstvena organizacija kao učinkovit način borbe protiv kardiovaskularnih bolesti preporučuje strategije koje objedinjuju populacijski pristup uz zdravstveno promotivne intervencije kao što je npr. učinkovita politika kontrole duhana i zdravstveno preventivne intervencije (primarna i sekundarna prevencija) usmjerene na rizične grupe i pojedince sa uspostavljenom dijagnozom.