



Odabir za zdravo
srce, za svakoga
i svugdje

29. rujna 2015.



Svakog 29. rujna Svjetski dan srca se obilježava na globalnoj razini s naglaskom na različitim temama. Ovogodišnji Svjetski dan srca obilježavamo uz slogan: „Odabir za zdravo srce, za svakoga i svugdje“.

Zavod za javno zdravstvo Krapinsko-zagorske županije i Patronaža Doma zdravlja Krapinsko-zagorske županije zajednički su obilježili Svjetski dan srca u utorak 29.9.2015. u Krapini, Zlataru i Zaboku, javnozdravstvenom akcijom. Provodilo se mjerenje tlaka i savjetovanje građana i dijelio se edukacijski materijal. Preko 200-tinjak građana je posjetilo štand, od kojih je nekima prvi puta ustanovljen povišen krvni tlak, te su savjetovani i upućeni da se jave nadležnim liječnicima.

Srčano-žilne bolesti su na vrhu ljestvice smrtonosnih bolesti u svijetu. Dosad su već bile uzrokom 17,3 milijuna preranih smrti, a očekuje se da će do 2030. godine ta brojka porasti i do 23 milijuna. U Hrvatskoj od srčanožilnih bolesti godišnje oboli 350 osoba na 100 000 ljudi, a Krapinsko-zagorska županija tu stoji mnogo lošije- čak preko 400 osoba na 100 000.

Većina srčanožilnih bolesti može se spriječiti izbjegavanjem rizičnih čimbenika poput uporabe duhana, nezdrave prehrane i nedostatka tjelesne aktivnosti.

Prečesto društvo osuđuje samo pojedinca koji boluje od SŽB – zbog pušenja, prekomjernog unosa hrane i pića, te nevjebanja. Ali okruženje u kojemu živimo, radimo i igramo se može imati značajan utjecaj na našu sposobnost da učinimo pravilan odabir za zdravlje svojega srca. To se posebice odnosi na sve više urbanih sredina koje su promijenile naš način života kao i prehranu.

MNOGI SU POJEDINCI „ZAROBLJENI“ U OKRUŽENJU GDJE SE SUOČAVAJU S:

- Nedostatkom zelenih površina
- Nezdravim školskim obrocima
- Prekomjernom ponudom duhanskih proizvoda, alkohola i brze hrane
- Izloženošću duhanskom dimu

Sve navedeno ograničava njihovu sposobnost da naprave pravi izbor za zdravlje svojega srca.

Svaki pojedinac ima pravo učiniti izbore s ciljem očuvanja zdravlja srca, bez obzira gdje živi, radi ili se igra. No svi mi moramo poduzeti nešto kako bismo to ostavili u vlastitim domovima, u zajednicama u kojima živimo, i u našim domovima.

Zajedničkom akcijom možemo pridonijeti globalnom cilju smanjenja prerane smrtnosti od srčanožilnih bolesti za najmanje 25% do 2025. godine.

Pripremila: Bojana Nikitović, dr.med.







