



**СВЕТСКИ
ДАН
СРЦА**

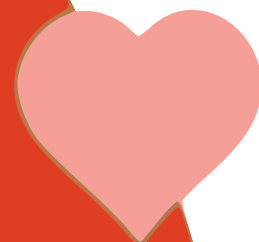
29. СЕПТЕМБАР

СВИМ 
ЗА СВА 

Светски дан срца обележава се са циљем да информише људе о знацима који упућују на болести срца и крвних судова како би предузели кораке у правцу избегавања ових болести. Други циљ обележавања Светског дана срца је подршка и помоћ оболелима.

Кардиоваскуларне болести су убица број један у односу на све друге болести у свету. Болести срца и крвних судова, као што су срчани удар, мождани удар и срчана инсуфицијенција, заједно убију више од 20,5 милиона људи сваке године. Већина ових смртних случајева дешава се у земљама са ниским и средњим приходима.

Охрабрујући податак је да се 80% превремених смрти од КВБ може спречити применом превентивних мера. Уношењем малих промена у наш начин живота можемо да направимо велике помаке! Уколико водимо рачуна о томе шта једемо и пијемо, колико вежбамо и како управљамо стресом, и уколико не пушимо дуван, повећавамо шансе да сачувамо здравље срца и крвних судова.



Ево неколико занимљивих чињеница о људском срцу:

- Сваког минута ваше срце испумпа око 5 литара крви у циркулацију.
- Током дана, срце направи око 100.000 откуцаја што значи да током просечног трајања људског живота, срце направи око 3 милијарде откуцаја.
- Сваког дана срце створи количину енергије довољну за вожњу камиона у дужини од 30 км.
- Срце може да куца и када се одвоји од тела будући да срце има сопствени генератор електричних импулса, независно од мозга, под условом да има довољну залиху кисеоника.
- Откуцаји вашег срца се мењају на основу музике коју слушате. Истраживања су показала да слушање музике у бром ритму може повећати број откуцаја срца, док музика спорог ритма, смањује срчану фреквенцу.
- Сломљено срце није само лирска фраза. Синдром сломљеног срца проузрокован је онда када нас преплаве хормони стреса због емоционалног или физичког трпљења.
- Китови имају највеће срце од свих сисара тешко око 180 килограма. Број откуцаја срца плавог кита када се налази у дубинама креће се од 2 до 8 откуцаја у минути.
- Најстарији познати срчани болесник је древни египћанин чија мумија стара преко 3.500 година показује знаке срчаног оболења.
- Први пејсмејкер уграђен је 1958. Године Arne Larsson-у. Larsson је умро у 86. години од болести која није била везана за његово срце.
- Особе које хрчу могу имати стање које се назива опструктивна апнеја током спавања (ОСА) које може негативно утицати на срце.
- Недовољно спавање које траје дуже време може проузроковати неправилне откуцаје срца који се називају екстрасистоле.
- Отприлике 5% волумена крви протиче кроз срце, 15-20% иде у мозак и централни нервни систем, а 22% у бубреге.
- Студија је показала да је за 32% мање вероватноћа да ће вегетаријанци бити болесни или умрети од срчаних болести.
- Правилна исхрана базирана на намирницама биљног а не животињског порекла делује протективно на здравље срца.
- Редовно вежбање примерено годинама особе је важан фактор за здравље срца.
- 3. децембра 1967. године др Christiaan Barnard (1922-2001) из Јужноафричке Републике трансплантирао је људско срце у тело Louisa Vashanskog. Иако је прималац живео само 18 дана, то се сматра првом успешном трансплантацијом срца.

Неколико чињеница о срчаним обољењима:

- Пушење, висок крвни притисак и висок ниво холестерола су примарни фактори ризика за срчана обољења.
- Сваке године људи широм света троше милијарде долара на негу срца, лекове и рехабилитацију од срчаних болести.
- Прекомерно коришћење соли у исхрани повећава ризик од високог крвног притиска у свим популационим групама.
- Препознавање раних знакова обољења срца спречава драматична погоршања здравља.

Предлог свакодневних активности:

- Нека ваш сан буде редован и довољно дуг – одлазите на спавање у једном дану а будите се у другом!
 - Не трошите време на седење и лежање – будите активни, бавите се физичком активношћу која вам прија три и више пута недељно, пешачите бар 5км дневно, возите бициклу уместо аута, проводите време са породицом и пријатељима у природи кад год је то могуће.

- Нека ваша исхрана не буде стихијска – добро промислите о својој исхрани и испланирајте здраве оброке. Није тешко!

- Не започињите са пушењем дувана, а уколико већ пушите, трудите се да престанете са пушењем!

- Не дозволите да вас стрес преплављује – научите да управљате стресом!



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ
Центар за промоцију здравља