



Svakog 29. rujna Svjetski dan srca se obilježava na globalnoj razini s naglaskom na različitim temama, a koja je ove godine povezana s okruženjem zdravim za srce.

Zavod za javno zdravstvo i Dom zdravlja Krapinsko-zagorske županije u suradnji s Gradom Krapinom zajednički su obilježili Svjetski dan srca u Krapini na trgu Ljudevita Gaja, dana 30.9.2014. od 10-12 sati javnozdravstvenom akcijom. Patronažne sestre Romina Polanščak, Ines Vinski i glavna sestra Doma zdravlja Marija Mirt, te inženjerka Martina Culjak i doktorica Bojana Nikitović iz Zavoda za javno zdravstvo djelile su promotivne materijale, naranče, jabuke, mjerile tlak i šećer, određivale BMI, te educirale građane Krapine o zdravom načinu života, te očuvanju zdravlja srca. 60-ak građana je posjetilo štand, od kojih je nekima prvi puta ustanovljen povišen krvni tlak ili šećer u krvi, 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. Međutim, većina SŽB 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 nevezbanja. 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 SŽB za najmanje 25% do 2025. godine.

Pripremila: Bojana Nikitović, dr.med.