

Što stoji na putu zdravome životu i zdravlju srca?

Pretilost

Pretilost djece je dosegla epidemijske razmjere, poglavito u tzv. razvijenome svijetu. Općenito, oko 22 milijuna djece mlađe od pet godina je pretilo, a još ih mnogo više ima prekomjernu tjelesnu težinu.

Pušenje

Što ranije osoba počinje pušiti, to je veći rizik obolijevanja od bolesti povezanih s pušenjem. Polovica mladih ljudi koji nastavljaju pušiti kao odrasli umrijet će od posljedica pušenja. Gotovo polovica djece diljem svijeta živi s pušačem. Dijete koje odrasta uz dim cigarete roditelja koji puši, udahnut će do dobi od pet godina količinu duhanskoga dima koja odgovara količini od 102 kutije cigareta.

Tjelesna neaktivnost

Premda je prirodno da djeca budu poletna i tjelesno aktivna, dvije trećine djece u svijetu nisu dostatno aktivna, što je loše za njihovo zdravlje. Ova djeca udvostručuju rizik da postanu pretila i povećavaju vjerojatnost razvoja bolesti srca i krvnih žila kao i mnogih drugih kroničnih bolesti.

O Svjetskome danu srca

Svjetski dan srca jest najbitniji promidžbeni dan Svjetske kardiološke federacije s ciljem poticanja općedruštvene svijesti o važnosti preventivnih mjera za sprječavanje bolesti srca i krvnih žila. Svake godine Dan srca posvećen je posebnoj temi, a uključuje i aktivnosti kao organiziranje javnih šetnji, trčanja, sportskih priredbi, tjelovježbe i sl. Dan srca je globalni događaj koji organiziraju članovi i suradnici Svjetske kardiološke federacije u oko stotinu zemalja. Ovogodišnja tema dana srca jest: "Djeca, mladi i bolesti srca."



SVJETSKA kardiološka FEDERACIJA

O Svjetskoj kardiološkoj federaciji Svjetska kardiološka federacija je posvećena pomaganju sveukupnome pučanstvu u borbi za dulji i bolji život putem prevencije i liječenja bolesti srca, te srčanoga i moždanog udara, s posebnom usmjerenošću na zemlje s niskim ili srednjim nacionalnim dohotkom. Svjetsku kardiološku federaciju čini 180 medicinskih društava i fondacija iz 100 zemalja.

Posjetite www.worldheart.org i www.worldheartday.com ili nazovite +41228070320 ili pišite na adresu:
World Heart Federation, 5 avenue du mal. CH-1205 Geneva, Switzerland



Hrvatsko kardiološko društvo (HKD) osnovano je 1992. g. kao prva samostalna strukovna medicinska udruga u neovisnoj Hrvatskoj. Od početka je punopravna članica Europskoga kardiološkog društva i Svjetske kardiološke federacije. Okuplja više od 300 stručnjaka posvećenih kardiologiji, pretežito kardiologa, internista, kardiokirurga, pedijatrijskih kardiologa, kardijskih anesteziologa, ali i specijalista nuklearne medicine, epidemiologa, javnozdravstvenih djelatnika i sl. HKD ima kao glavni cilj skrb za zdravlje bolesti srca i krvnih žila hrvatskoga pučanstva, od prevencije do omogućavanja uvjeta za najsuvremeniju kardiološku dijagnostiku i terapiju koje bi trebale biti dostupne što većem broju bolesnika, ravnomjerno unutar Hrvatske. HKD brine i oko napretka kardiološke struke i znanosti u Hrvatskoj, te predstavlja hrvatsku kardiologiju u svijetu. Sukladno našoj sveukupnoj orijentaciji, HKD usko surađuje s Europskim kardiološkim društvom, preuzimajući, prevodeći i prilagođujući Europske smjernice za dijagnostiku i liječenje bolesti srca i krvnih žila. HKD nastoji i svakako bi trebalo postati nezabavljivim čimbenikom pri donošenju svih bitnih planova i odluka na području kardiološke medicine u Hrvatskoj, budući da okuplja sve relevantne stručnjake koji se u nas bave kardiologijom. Posjetite www.kardio.hr gdje ćete naći obavijesti o HKD, te o našim aktivnostima prigodom Svjetskoga dana srca 2004, ili pišite na adresu: Hrvatsko kardiološko društvo, KBC Zagreb - Rebra, Kišpatičeva 12, 10 000 Zagreb, HR.

Glavni sponzor za Hrvatsku:



Svjetski dan srca



26. rujna 2004.





Djeca i mladi moraju čuvati srce za život



Zdravo srce je neophodno za puni život, neovisno o dobi i spolu. Nezdrava prehrana, tjelesna neaktivnost i pušenje najvažniji su uzroci bolesti srca i moždanog udara. Upravo ove nezdrave navike sve su češće u djece i mladih i usvajaju se, što je posebno zabrinjavajuće, u najranijoj dobi. Stoga ovogodišnji Svjetski dan srca želi upozoriti koliko je važno za djecu u svim dijelovima svijeta očuvati srce za život.



Pušenje

Suočimo ih s istinom

Razložite svojoj djeci utjecaj pušenja na zdravlje prije i u vrijeme kada se suoče s odlukom pušiti ili ne. Upozorite ih da se na daju privući promidžbenim porukama duhanske industrije. Ako ste roditelj koji puši, morali biste prekinuti i objasniti problem ovisnosti o duhanu.

Prehrana

Zdrava hrana za život

Podučite i potičite svoju djecu da nadziru vlastiti energetske unos i da jedu zdravo i uravnoteženo. Pazite na unos soli i izbjegavajte zašećerena pića i sokove, slatkiše i "grickalice."

Tjelovježba

Potičite tjelesnu aktivnost

Potičite svoju djecu na tjelovježbu i ohrabrujte ih u sudjelovanju u sportskim skupinama i klubovima. Primjerice, nogomet, rukomet, ples, plivanje, trčanje itd. Vježbanje smanjuje rizik pretilosti i nastanka bolesti vezanih iz pretilost, a isto tako čini dijete zdravim i poletnim.

Tjelesna težina

Pratite tjelesnu težinu svojega djeteta

Pretili adolescenti postaju nezdravi kada odrastu. Ako ste zabrinuti što je Vaše dijete prehranjeno ili pretilo, obratite se liječniku odnosno obližnjoj mjerodavnoj zdravstvenoj službi.

Dojenje

Majčino je mlijeko najbolje

Dojenje tijekom prvih šest mjeseci života ispunjava na najbolji način sve prehrambene potrebe djeteta i čini ga otpornim za brojne bolesti u njegovu kasnijem životu.

Izgradite poticajan okoliš za svoje dijete

- Omogućite svojem djetetu život bez duhanskoga dima
- Razvijajte filozofiju zdrave prehrane u vlastitoj obitelji
- Pripravljajte obroke koji su uravnoteženi i bogati korisnim namirnicama, uključujući voće i povrće, cjelovite žitarice, nezasićene masnoće i nemasne proizvode, kao bijela mesa, ribu i mahunarke. U pripremanju hrane rabite umjerene količine ulja, i to maslinovo, kukuruzno ili suncokretovo.
- Izbjegavajte kupovinu slatkiša, "grickalice" i nezdrave hrane (npr. hamburgeri, pizza i sl.)
- Ograničite vrijeme gledanja televizije
- Utječite na školu kako bi ondje Vaše dijete dobivalo zdrave obroke i imalo više tjelovježbe u sklopu cjelokupne satnice
- Podržite nastojanja za omogućavanjem sigurnog pješaćenja ili vožnje biciklom od kuće do škole i natrag (npr. otvaranje biciklističkih staza i sl.)

Bolesti srca u djetinjstvu

Pored opasnosti koja dugoročno prijete od usvajanja nezdravih životnih navika, bolesti srca mogu nastati i u djetinjstvu, bilo kao prirodene ili nasljedne bolesti, bilo kao posljedica infekcija. Prirodene bolesti srca nastaju uslijed poremećaja tijekom razvoja srčanožilnoga sustava, prije djetetova rođenja. Riječ je o velikom rasponu različitih abnormalnosti, od onih koje nemaju nikakvih posljedica na daljnji normalan život i rast, pa sve do onih koje valja liječiti manje ili više složenim kardiokirurškim zahvatima. Vrlo rijetko prirodene bolesti srca predstavljaju nerješiv problem i nisu dostupne učinkovitome liječenju. Liječnici na sistematskim pregledima moraju obratiti pozornost na možebitne srčane šumove ili druge patološke nalaze (primjerice plavičasta boja kože i sluznica u djeteta, nabrekuće vratnih vena i sl.), te takvu djecu uputiti pedijatru-kardiologu radi postavljanja točne dijagnoze i pravodobnoga liječenja.

U nekim obiteljima postoje i nasljedne bolesti srca, što se uglavnom odnosi na tzv. kardiomiopatije tj. bolesti koje primarno zahvaćaju srčani mišić (miokard). Ove se bolesti katkada javljaju i u dječjoj i mladenačkoj dobi, pa ih valja prepoznati i liječiti, jer mogu biti povezane sa zatajivanjem srca ili opasnim aritmijama.

Katkada se poremećaji srčanoga ritma javljaju bez neke druge vidljive bolesti srca. Ako postoji podatak o nagloj smrti u djetetovih srodnika, potrebno je dijete kardiološki obraditi, posebice ako se aktivno bavi sportom.

Bolest srčanoga mišića javlja se katkada i kao posljedica obične viroze ili prehlade, posebice ako je dijete u to vrijeme bilo izloženo tjelesnom iscrpljivanju. Naime, može doći do upale miokarda (miokarditis), koja može biti popraćena aritmijama i zatajivanjem srca, a može proteći i nezamijećeno, uz nespecifične simptome, kao prolazna epizoda općeg umora, kratkoće daha i slabijega podnošenja tjelesnog napora. U slučaju nepovoljnoga tijeka, ovakva upala srčanog mišića može postati kronična i u konačnici rezultirati trajnim proširenjem, propadanjem i popuštanjem srca. Stoga svako dijete ili mladu osobu s prehladom, virozom ili nekom drugom infekcijom valja poštedjeti tjelovježbe u školi. Virozu je u svim dobnim skupinama najbolje odolovati mirujući kod kuće.

Reumatska bolest srca i reumatska vrućica javljaju se u zemljama u razvoju i mogu se učinkovito liječiti dugotrajnim davanjem penicilina. Tako se može spriječiti prerano umiranje i invalidnost u ranoj dobi. Međutim, višekratne infekcije predstavljaju trajnu prijetnju za srce.