

## Svjetski dan srca 2009.

**B**olesti srca i krvnih žila glavni su uzrok smrti u razvijenim zemljama svijeta te kao takve predstavljaju veliki javnozdravstveni problem. Gotovo svaka druga osoba razvijenog svijeta umire od kardiovaskularnih bolesti, dok preživjeli trajno pate od posljedica s bitno narušenom kvalitetom života. Čak 17,5 milijuna ljudi diljem svijeta, a u Europi oko pet milijuna, godišnje umire od srčanožilnih bolesti. Dulji niz godina podaci pokazuju da ni u Hrvatskoj nije drugačije. Kardiovaskularne bolesti vodeći su uzrok mortaliteta, morbiditeta i bolničkog liječenja, te predstavljaju prioritetni zdravstveni problem. Najnoviji podaci govore da je u Hrvatskoj 2008. godine od ukupno 52.151 umrle osobe 26.235 (50,3%) umrlo od bolesti cirkulacijskog sustava.

Već tradicionalno, više od jednog desetljeća, svake posljednje nedjelje mjeseca rujna pod pokroviteljstvom Svjetske kardiološke federacije u svrhu zdravstvenog prosvječivanja populacije obilježava se Svjetski dan srca. Središnje događanje ove je godine održano u Zagrebu 27. rujna na Trgu bana Jelačića od 10 do 13 sati, i to u organizaciji Hrvatskog kardiološkog društva (HKD) i Gradskog ureda za zdravstvo i branitelje Grada Zagreba, a uz podršku Hrvatske udruge kardioloških medicinskih sestara, Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, Hrvatskog društva za hipertenziju, Hrvatskog društva za aterosklerozu, Hrvatske kuće srca te sponzore GlaxoSmithKline (glavni sponzor), Dukat i Omron.

Za sve je okupljene građane bila organizirana akcija procjene kardiovaskularnog rizika u sklopu koje su zdravstveni djelatnici građanima mjerili arterijski tlak (AT), određivali indeks tjelesne mase, opseg struka te dijelili prigodne promotivne materijale. Ugledni liječnici koji se bave dijagnostičiranjem i

Svjetski dan srca obilježen je, već tradicionalno, u svim većim gradovima Hrvatske. Središnje događanje održano je 27. rujna 2009. godine u Zagrebu, gdje je za okupljene građane bila organizirana javnozdravstvena akcija procjene kardiovaskularnog rizika. „Radi za srce“ bilo je ovogodišnje geslo, s naglaskom na prepoznavanje i smanjenje rizičnih čimbenika na radnome mjestu. Glavna je svrha tih događanja upozoriti javnost na cjelokupni problem kardiovaskularnih bolesti te njihov utjecaj na pobol i smrtnost pučanstva, s obzirom da je prošle godine čak 26.235 ljudi umrlo od kardiovaskularnih bolesti

liječenjem bolesti srca i krvnih žila u direktnom kontaktu s građanima savjetovali su kako očuvati i poboljšati zdravlje.

Akciji se odazvao velik broj građana pa je samo na glavnom gradskom trgu oko tisuću sudionika procijenilo svoj kardiovaskularni rizik. Na popularnom Zrinjevcu bio je organiziran početak tradicionalne atletske utrke „Četiri zagrebačka trga 2009.“, kojom je Policijska uprava zagrebačka obilježavala svoj dan, Dan policije, a istodobno je bilo organizirano i mjerenje AT za tristotinjak zainteresiranih sudionika.

Ovogodišnje geslo Svjetskog dana srca bilo je „Radi za srce“ te je bio posvećen prepoznavanju i smanjenju čimbenika rizika kardiovaskularnih bolesti na radnome mjestu. Naime, kardiovaskularne bolesti često pogađaju osobe u najproduktivnijoj životnoj dobi pa je stoga naglasak stavljen na osmišljavanje zdravog radnog okruženja.

Na početku središnjeg zbivanja okupljene je pozdravio predsjednik HKD-a prof. dr. sc. Davor Miličić zahvalivši Gradu Zagrebu što je ponovno prepoznao važnost tih javnozdravstvenih događanja. Naglasio je da se čak 80% slučajeva prijevremenih smrti koje su uzrokovane kardiovaskularnim bolestima može izbjeći ako se otklone glavni čimbenici rizika – povišeni AT, povišene vrijednosti lipida i glukoze u krvi, pušenje cigareta, nezdrava prehrana, pretilost i tjelesna neaktivnost. Uz to, prof. Miličić je, vezano uz ovogodišnju akciju „Radi za srce“, po-



Prim. mr. sc. M. Jembrek Gostović, ravnateljica Poliklinike za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju, govori o fizičkoj neaktivnosti kao čimbeniku rizika kardiovaskularnih bolesti

zvao hrvatske poslodavce da zajedno sa svojim zaposlenicima porade na radnim uvjetima, odnosno osmisle zdravo radno okruženje, a sve u svrhu očuvanja kardiovaskularnog zdravlja. To podrazumijeva potpunu zabranu pušenja na svim javnim i radnim mjestima, zdrave obroke u stankama na poslu, mogućnost tjele vježbe tijekom predaha na radu i što manje tzv. negativnog stresa.

Potom se okupljenima obratila dr. Lidija Hrastić Novak u ime Gradskog ureda za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje Grada Zagreba. Zahvalila je svim zdravstvenim djelatnicima koji su pomogli održavanje akcije te izrazila nadu i u buduću suradnju prilikom održavanja takvih projekata. Naglasila je da je smisao akcija poticanje općedruštvene svijesti o važnosti preventivnih mjera za sprječavanje bolesti srca i krvnih žila kao i unaprjeđenje zdravlja.

Ravnateljica Poliklinike za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i



Prof. dr. sc. Davor Miličić, predsjednik Hrvatskog kardiološkog društva i dekan Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, s dr. Lidijom Portolan Pajić (desno), stručnom suradnicom Gradskog ureda za zdravstvo i braniteljke Grada Zagreba, te novinarkom HRT-a Patricijom Levak (lijevo), voditeljicom programa obilježavanja Svjetskog dana srca na središnjem gradskom trgu u Zagrebu



Mjerenje arterijskog tlaka za okupljene građane



Djevojke iz plesne skupine Vesne Mimice prezentiraju vježbe za održavanje kondicije



Prof. dr. sc. D. Miličić u neposrednom kontaktu sa zainteresiranim građankama



Odaziv ovogodišnjoj javnozdravstvenoj akciji bio je iznimno velik

rehabilitaciju mr. sc. prim. Mirjana Jembrek-Gostović podsjetila je okupljene da samo 30 minuta tjelesne aktivnosti tijekom dana može smanjiti nastanak srčanih bolesti i pripomoći održanju normalne tjelesne težine. Zbog sveprisutnoga sjedilačkog načina života, kalorične i nezdrave prehrane te tjelesne neaktivnosti stanovnici Hrvatske su sve deblji, što bitno narušava sliku zdravlja. Zato su uvijek dobrodošle javnozdravstvene akcije kojima se pokušava skrenuti pažnja javnosti i educirati starije sugrađane, ali isto tako djecu i mladež, da promjenom životnih navika mogu učiniti mnogo za svoje zdravlje. Okupljenim građanima su fizioterapeuti „Srčane“ demonstrirali vježbe za održavanje kondicije krvotoknog i dišnog sustava te vježbe relaksacije.

Prof. dr. sc. Mijo Bergovec, dopredsjednik HKD-a, podržao je događanje rekavši da takve akcije, osim što su „za srce“, trebaju biti i „sa srcem i u srcu“.

U ime Hrvatske udruge kardioloških medicinskih sestara govorila je njena predsjednica Ana Ljubas, vms, koja je istaknula da se medicinske sestre uvijek rado odazovu takvim događanjima.

Ne smije se zaboraviti nastup Zagrebačkih mažoretkinja, zatim pod geslom „Šport za sve“ prezentaciju nordijskog hodanja kao i Vesnu Mimicu, koja se svake godine odazove akciji. Tako je i ovaj put sa

svojom plesnom skupinom vježbala na glavnome gradskom trgu.

Svjetski dan srca obilježen je i drugim aktivnostima. Tako je u organizaciji Zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“ dana 17. rujna 2009. godine prof. Bergovec održao predavanje „Zašto je pušenje bolest?“. Gradski ured za zdravstvo i braniteljke Grada Zagreba u suradnji sa svoje dvije ustanove (Poliklinikom za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju i Poliklinikom za bolesti dišnog sustava) organizirao je javnozdravstvene akcije za djelatnike gradskih ureda Grada Zagreba i Policijske uprave zagrebačke. U petak 25. rujna akcijom je obuhvaćeno oko 120 osoba i tom je prigodom određivan kardiovaskularni rizik, mjerene su visina, težina, indeks tjelesne mase, postotak abdominalne pretilosti, AT, glukoza i lipidi u krvi te učinjena spirometrija, a 28. rujna ista je akcija provedena kod 150 djelatnika Policijske uprave zagrebačke. Također, djelatnici su imali priliku o svojem zdravlju porazgovarati s eminentnim hrvatskim kardiologima – predsjednikom Hrvatskog kardiološkog društva prof. dr. sc. D.

Miličićem, ravnateljicom Poliklinike za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju prim. mr. sc. M. Jembrek-Gostović, voditeljcem polikliničkog odjela Poliklinike za prevenciju kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju prim. dr. sc. G. Krstačićem, ravnateljicom Poliklinike za bolesti dišnog sustava prim. dr. A. Rožman te nutricionistom iz Udruge za prevenciju prekomjerne tjelesne težine.

Hrvatski tiskovni i elektronički mediji s izuzetnim su interesom popratili ovogodišnja događanja u povodu Svjetskog dana srca. U petak 25. rujna održana je konferencija za novinare u Gradskoj upravi, zatim su održana gostovanja u HRT-ovoj emisiji „Dobro jutro Hrvatska“ i na Radio Sljemenu, dok je u ponedjeljak 28. rujna dr. Veljko Đorđević u svojoj emisiji „Povjerljivo“ na Narodnom radiju ugostio prof. Miličića i prim. M. Gostović Jembrek. Veselimo se ponovnom susretu iduće godine, posljednje nedjelje rujna.

Iva Henezi, dr. med.  
Poliklinika za prevenciju  
kardiovaskularnih bolesti i rehabilitaciju,  
Zagreb