

## **Svjetski dan srca 2019.**

Povodom Svjetskog dana srca koji se službeno održao dana 29.09., a u Virovitičko – podravskoj županiji 26.09.2019., djelatnici Djelatnosti javnog zdravstva Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije Miodrag Beneš, dr.med. i Maja Đurica Truhlaž, bacc. med. tech. mjerili su tlak i djelili letke građanima Virovitice te tako promovali i naglašavali važnost kontroliranja tlaka, šećera, masnoća, kolesterola kao i nepušenja za zdravo srce i krvožilni sustav. Zainteresiranost je bila velika i građani su pozitivno reagirali na našu javnozdravstvenu promociju zdravlja.

Zdravo srce i krvne žile se čuvaju svakodnevnim vježbanjem, nepušenjem, pravilnom prehranom, održavanjem tlaka između 90/60 mmHg – 140/90 mmHg ovisno o Vašim normalnim vrijednostima. Optimalan tlak je 120/80 mmhg, dok osobe sa šećernom bolesti trebaju imati tlak ispod 130-80 mmhg.

Američka organizacija za srce savjetuje bar 150 minuta umjerene ili bar 75 minuta intenzivnije fizičke aktivnosti svaki tjedan. Treba ograničiti unos zasićenih masnih kiselina, trans-masnih kiselina, natrija, crvenog mesa, slatkiša i zaslađenih gaziranih pića. Savjet je prestati piti alkohol ili bar smanjiti, također prestati pušiti i kontrolirati šećer u krvi! Pametno je ići redovno na kontrolne i preventivne preglede i uzimati lijekove kako je preporučeno!

Prema dokumentaciji Državnog zavoda za statistiku iz 2018. godine u Republici Hrvatskoj u 2017. godini od bolesti cirkulacijskog sustava umrlo je 23.504 osoba. U istoj godini u Virovitičko podravskoj županiji umrlo je 587 osoba ( 240 muškaraca i 347 žena). Ukupna stopa smrtnosti od bolesti cirkulacijskog sustava na 100 000 osoba u Republici Hrvatskoj 569,86, dok u Virovitičko podravskoj županiji stopa smrtnosti na 100 000 ljudi bila je 761,49. Ukupna stopa stopa smrtnosti na 100 000 stanovnika u 2016. godini bila je 683,85.

**Zanimljivo je da je tijekom naše akcije 36% izmjerenih vrijednosti krvnog tlaka nasumično odabranih građana bilo iznad referentnih vrijednosti.**

Potrebno je uložiti puno truda i sredstava za promjenu nezdravih životnih stilova koji doprinose svim preuranjenim i spriječivim smrtnim ishodima.

Miodrag Beneš, dr.med.  
specijalizant javnozdravstvene medicine