

Свјетски дан срца 29. септембар, Дом здравља Требиње обиљежио је на централном градском тргу. У склопу ове акције наши суграђани могли су добити практичне савјете, едукативни материјал као и бесплатно мјерење нивоа шећера у крви.

Свјетски дан срца је установљен 2000. године, са циљем да информише људе широм свијета да су болести срца и крвних судова водећи узрок смрти.

Сваке године у свјету 17,9 милиона људи умре као посљедица болести срца и крвних судова, а процјењује се да ће до 2030. године тај број порастати на 23 милиона.

Свјетска федерација за срце упозорава да најмање 85% превремених смртних исхода може да се спријечи контролом главних фактора ризика (пушење, неправилна исхрана и физичка неактивност).

Живимо у времену још невиђеном до сада. Пандемија КОВИД-19 фокусира је пажњу на здравствену професију, националне здравствене системе и наше индивидуалне одговорности - за сопствено здравље и осјетљиве популације у друштву. Не знамо којим ће током пандемија ићи у будућности, али знамо да је брига о нашем срцу тренутно важнија него икад.

Дакле, ове године, 29. септембра, ова кампања се обиљежава под слоганом: "Користите срце за побједу кардиоваскуларних болести".

Кардиоваскуларне болести (КВБ) су узрок смрти број један на планети. Има много фактора ризика: од пушења, шећерне болести, високог крвног притиска и гојазности, до загађења ваздуха и ријетких и занемарених стања попут Шагасове болести и срчане амилоидозе.

У вријеме КОВИД-19, болесници са КВБ суочавају се са пријетњом са двије оштрице. Не само да су више изложени ризику од развоја тешких облика вируса, већ могу бити и

уплашени у потрази за доступном његом за своје срце.

Нада Биједић из Удружења дијабетичара је истакла да је на данашњи дан важно да се подсетимо најважнијег мишића на чије здравље можемо да утичемо нашим понашањем и навикама. Она је нагласила значај здравих навика и здраве исхране, а као најзначајнију је издвојила физичку активност у трајању од најмање 30 минута дневно. Истакла је да савремена медицина изискује новац, али да је за једноставну физичку активност довољна воља.





