

## Најзначајнији фактори ризика за појаву болести срца и крвних судова

Болести срца и крвних судова се могу спречити јер су проузроковане превентабилним факторима ризика као што су висок крвни притисак, висок ниво холестерола, прекомерна телесна маса и гојазност, пушење и присуство шећерне болести. Они се могу у великој мери спречити и контролисати усвајањем здравих навика као што су правилна исхрана, редовно бављење физичком активношћу и остављањем пушења.

Пушење – изазива једну петину свих кардиоваскуларних болести. Пушачи имају двоструко до троструко виши ризик за појаву срчаног и možданог удара, у поређењу са непушачима. Ризик је већи уколико је особа почела да пуши пре 16. године живота. Ризик расте са годинама и виши је код жена него код мушкараца. Уколико пушач истовремено користи орална контрацептивна средства, ризик за појаву инфаркта се повећава за чак 20 пута. У Србији, у популацији одраслог становништва, пушење је у 2006. смањено за 6,9% у односу на 2000. годину и износи 33,6%. Више од половине школске деце у Србији старости између 13 и 15 година (54,7%) су већ пушили цигарете, а сваки шести (16,3%) тренутно пуши. Приближно једна трећина (31,3%) су запалили своју прву цигарету пре него што су навршили 10 година, што указује на висок потенцијал употребе дувана у каснијем периоду живота и потенцијално високу преваленцију болести које проузрокује дукан. Млади људи су у великој мери изложени дуканском диму од стране других, тај проценат ученика је изузетно висок (97,4%) и највећи је у Европском региону.

Неправилна исхрана – фактор ризика сама по себи, али је повезана и са другим факторима ризика који су одговорни за појаву болести срца и крвних судова, а у које спадају гојазност, шећерна болест, повишене масноће у крви, повишен крвни притисак. Сматра се да је недовољан унос воћа и поврћа одговоран за настанак 20% свих болести срца и крвних судова.

Прекомерна телесна маса и гојазност код деце и адолесцената представља један од најважнијих јавноздравствених проблема. Учесталост прекомерне телесне масе је већа у развијеним земљама међу сиромашним слојевима, док је у земљама у развоју већа у богатијим слојевима становништва, као и у урбаној популацији у односу на руралну. Деца и адолесценти са прекомерном телесном масом и гојазношћу имају већу вероватноћу да развију ризико факторе за болести срца и крвних судова, као што је тип 2 шећерне болести, повишен крвни притисак, поремећај метаболизма масти и метаболички синдром. Прекомерна телесна тежина и гојазност у дечијем узрасту повећавају ризик за настанак срчаног и možданог удара пре 65. године живота за три до пет пута.





У свету се процењује да је једно на 10 деце школског узраста прекомерно ухрањено. На глобалном нивоу, у 2010. број прекомерно ухрањене деце млађе од пет година се процењује на више од 42 милиона, а близу 35 милиона њих живе у земљама у развоју. Учесталост гојазне деце и адолесцената расте широм света како у развијеним, тако и у земљама у развоју. Пораст преваленције гојазности код деце посебно је изражен у економски развијеним земљама Северне Америке и Европе, односно износи 0,5% до 1% за годину дана током последње две деценије. Прекомерна телесна маса и гојазност налазе се

код 20–30% деце и адолесцената у земљама Европског региона СЗО. Највећа преваленција прекомерне телесне масе и гојазности је регистрована у јужноевропским земљама.

У Србији је гојазност присутна код 23% одраслог становништва узраста од 20+ (25% одраслих особа мушког пола и код 20% одраслих особа женског пола), док је скоро једна петина деце и омладине узраста 7–19 година (18%) умерено гојазно и гојазно.

Недовољна физичка активност – значајно доприноси старењу крвних судова. Одговорна је за појаву скоро сваког четвртог случаја срчаног удара. Представља и фактор ризика за настанак гојазности, шећерне болести и повећаног крвног притиска. Свакодневна получасовна шетња брзим ходом смањује ризик од срчаног удара за 18%, а од можданог удара за 11%. Иако је физичка активност за већину особа безбедна, потребно је да особе са здравственим проблемима консултују лекара о томе који је вид физичке активности за њих најбољи у односу на здравствено стање. Приближно 31% особа старијих од 15 година у свету је недовољно физички активно. У Србији је недовољна физичка активност присутна код 68% становништва узраста од 15+ (64% мушкараца и код 72% жена). У односу на 2000. годину порастао је проценат деце и омладине који су се у слободно време бавили седентерним активностима: гледали телевизију, компакт дискове или видеокасете (са 58,8% на 73,3%), који су се играли на компјутеру (са 9,7% на 28,2%) и слушали музику (са 38,3% на 61,9%).

Ево неколико активности које Ви и ваша породица можете да предузмете:

1.  Будите физички активни!
2.  Здравно се храните!
3.  Реците „не” пушењу!
4.  Сазнајте свој ризик од оболевања од болести срца и крвних судова!