



Ljubljana, 26. september 2019

## IZJAVA ZA JAVNOST – SVETOVNI DAN SRCA, 29. SEPTEMBER 2019

## »BODIMO JUNAKI SRCA«



Letos bomo svetovni dan srca tudi v Sloveniji obeležili dvajsetič. Geslo je »**Bodimo junaki srca**«. Spodbuja nas, da si dajmo in izpolnimo obljube za zdravo srce. Vsak srčni utrip je dragocen, skrbno ga varujemo. Vsak dan živimo v dobro zdravja našega srca in za zdrava srca naših najbližjih ter vseh, ki jim lahko pomagamo.

Pred svetovnim dnevom srca Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vabi k obljubam, ki si jih zadajmo in izpolnimo, v dobro zdravja srca. Za svoje zdravje je odgovoren vsak sam. Ob svetovnem dnevu srca se zavedajmo, da so najpomembnejše značilnosti zdravega načina življenja: zdrav način prehranjevanja, redna in zadostna telesna dejavnost, skrb za sprostitev, dovolj spanja, izogibanje kajenju in škodljivemu pitju alkohola ter preverjanje zdravstvenega stanja, ki dovolj zgodaj pokaže tveganje za nastanek srčno žilne bolezni (krvni tlak z ugotavljanjem atrijske fibrilacije, holesterol, trigliceridi in sladkor v krvi, ITM, stanje arterij in ven, idr.). Tudi tisti, ki že imajo srčno-žilno bolezen lahko na ta način občutno izboljšajo kakovost svojega življenja.

**Prim. Matija Cevc, dr. med, predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije**

Čeprav se zdi, da smo pri obvladovanju bolezni srca in žilja dosegli velik napredek, saj smo v zadnjih desetletjih dosegli, da se je umrljivost zaradi njih znižala za 50%, pa to še zdaleč ne pomeni, da smo dosegli vse. Zboleznost zaradi teh bolezni je še vedno zelo velika, med ženskami pa so še vedno glavni morilec. Vedno bolj se tudi kaže, da je še veliko možnosti za izboljšanje. To nakazujejo tudi nove smernice za obvladovanje motenj v presnovi maščob, sprejete pred 3 tedni na Evropskem kardiološkem kongresu in znova poudarjajo, da je holesterol v krvi **vzrok** za aterosklerotične žilno bolezen in da je potrebno bistveno bolj odločno zniževanje holesterola (npr. pri napredovali bolezni je ciljno znižanje za hol. LDL <1,4 mmol/L, za zmerno ogrožene <2,6 mmol/L). Seveda pa ne smemo pozabiti na dejavnike tveganja, kot so povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, debelost, kajenje, idr. Med pomembne dejavnike, na katere pozabljamo, pa spadajo tudi nespečnost, delovni stres,

depresija. Dejstvo je, da motnje spanja zvišajo ogroženost za srčno-žilne bolezni za 40%, kronična delovna obremenitev pa za 30%. Znano je, da delovne obremenitve pogosto vodijo tako v depresijo kot tudi nespečnost. V takem primeru pa se zviša absolutna ogroženost za srčno žilno smrt kar iz 1,6 na 7,1 na 1000 oseb/leto. Motnje spanja (prebujanje, kratko spanje, zelo zgodnje prebujanje, težave zaspati) so povezane kar s 3x večjo pojavnostjo sladkorne bolezni, zvišanim krvnim tlakom, debelostjo. Vse to pa vodi v večjo pojavnost koronarne bolezni in tudi motenj srčnega ritma. Med slednje npr. spada tudi migetanje preddvorov (atrijska fibrilacija), ki je, v kolikor je ne prepoznamo in ustrezno zdravimo, eden od najpogostejših razlogov za ishemično možgansko kap.

### **Izr. prof. dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg., Fakulteta za šport**

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi bilo v Sloveniji kar okrog 80 % moških in okrog 70 % žensk dovolj telesno dejavnih, žal pa je kriterij, kaj je dovolj, zelo nizek, saj naj bi zadoščalo že 30 minut nekoliko hitreje hoje na dan. Glede na to, da dnevno presedimo okrog 12 ur, je zelo optimistično pričakovati, da bo polurni sprehod popravil, kar smo med sedenjem slabega storili telesu. Ljudje bi ob vzdržljivosti morali v prvi vrsti poskrbeti za ohranjanje mišične mase in bi ob hoji morali vsak dan vsaj pol ure posvetiti tudi krepilnim vajam za vse velike mišične skupine ter vajam za ravnotežje na koncu pa vse zaključiti še z razteznimi vajami. Za zdravega odraslega človeka in starostnika, bi moralo veljati tudi reklo, če lahko tečeš, teci. Ob tem uradne podatke Svetovne zdravstvene organizacije negira še dejstvo, da so ženske v Sloveniji manj ogrožene z vidika nenalezljivih bolezni in da živijo dlje, ker so v resnici bolj telesno dejavne od moških. Zelo veliko moških namreč po 50. letu starosti začne čakati na upokožitev in nehajo zdravo živeti. Nekateri si v zadnjem obupu ohranjanja mladosti kupijo težek motor, le redki pa začnejo bolj intenzivno delati na svojem telesu in zdravju. Tipični odrasel moški v Sloveniji je, kar se tiče redne telesne dejavnosti, neodgovoren in nemaren. Žal pa tudi znotraj zdravstvenega sistema še ni ustrezno razvitih podpornih sistemov zdravja, torej preventive. Vadbe na recept v Sloveniji ne predpisujemo, ljudje pa jo lahko dobijo le v tistih zdravstvenih domovih, kjer v Centrih za krepitev zdravja pri obravnavi družin v timu delajo zdravnik, kineziolog, ki je strokovnjak za telesno vadbo, medicinska sestra, dietetik in psiholog. Takšni zdravstveni timi so izjemno učinkoviti, žal pa Ministrstvo za zdravje strašansko zavira klasifikacijo poklica kineziologa kot zdravstvenega delavca, zato vsem tem zdravstvenim domovom grozi, da v naslednjem letu ostanejo brez kineziologov in bodo na istem kot prej. Glede na to, da bi s predpisovanjem telesne vadbe lahko preprečili 80% nenalezljivih bolezni, bi se seveda precej zmanjšali obiske zdravnikov in porabo zdravil, zmanjšali pa bi se tudi celotni stroški zdravljenja. Žal na drugi strani pozabljajo, da bi na ta način razbremenili tudi zdravnike, ki so kronično preobremenjeni z zdravljenjem in bi se lahko začeli ukvarjati s preventivo, zmanjšali izdatke Zdravstvene zavarovalnice, kar pa je najpomembneje, bi na ta način povečali zdravje in zadovoljstvo državljanov ter njihovo delovno učinkovitost. Precej pa lahko ljudje zase naredimo sami, a je dobro, da se začnemo zavedati svojega stanja. Na Fakulteti za šport smo zato začeli razvijati tudi sistem SLOfit za vseživljenjsko spremljanje gibalne učinkovitosti, ki bo tudi odraslim in starostnikom omogočil, da bodo vsako leto preverili, kaj se dogaja z njihovo gibalno učinkovitostjo. Če nam uspeva pri otrocih, nam lahko tudi pri odraslih.

### **Katarina Vukelič, dr. med., spec. interne medicine in pnevmologije**

Sladkorne bolnice in bolniki imajo 2 x večjo verjetnost za srčni infarkt ali možgansko kap, zato je pomembna ne le dobra urejenost krvnega sladkorja, temveč tudi krvnega tlaka in holesterola. Cilj

zdravljenja sladkorne bolezni je usmerjeno v preprečevanje zapletov in izboljšanje kakovosti življenja. Evropsko kardiološko združenje ESC je v sodelovanju z Evropskim diabetološkim združenjem EASD pripravilo smernice za preventivo srčno žilne bolezni pri osebah s sladkorno boleznijo ali tveganjem zanjo. Zdrav življenjski slog vključuje zmanjšanje telesne teže, uravnoteženo mediteransko prehrano in telesno aktivnost, gibanje. Glede na smernice Evropskega kardiološkega združenja in priporočila ADA/EASD ameriškega in evropskega diabetološkega združenja je pomembna izbira ustreznega zdravljenja za bolnike s sladkorno boleznijo z visokim ali zelo visokim tveganjem, ki imajo že razvito aterosklerotično srčno-žilno bolezen, srčno popuščanje ali kronično ledvično bolezen. Te bolnike lahko zdravimo z novjšimi zdravili iz skupine inkretinskih hormonov (GLP1 agonisti) ali z zdravili, ki omogočajo izločanje glukoze z urinom (SGLT2 zaviralci), če je ledvično delovanje zadostno. Ta zdravila zmanjšajo tveganje za hipoglikemije, zmanjšujejo telesno težo in tveganje za srčno-žilno bolezen. Cilj zdravljenja bolnika s sladkorno boleznijo tipa 2 je celostna obravnava, poučenost o zapletih in aktivno sodelovanje bolnika, specialistov diabetologov in kardiologov ter zdravstvenega osebja v vsakodnevni klinični praksi.

**Vse prebivalke in prebivalce Slovenije pozivamo k »srčnim obljubam« za zdravo srce! Ne čakajmo na spremembe, ukrepajmo in živimo bolj zdravo od danes naprej.**

### **OSREDNJA PRIREDITEV OB SVETOVNEM DNEVU SRCA**

**Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije prireja prireditve po vsej Sloveniji, osrednja prireditev pa bo to soboto, 28. septembra od 10. do 13. ure na Prešernovem trgu v Ljubljani.** O tej in drugih aktivnostih društva s podružnicami po Sloveniji, več preberite na [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si).

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije odločno protestira proti vsesplošnemu krnjenju ugleda zdravnikom. Bolniki ne moremo in nočemo brez zdravnikov in ne bi radi hodili po svoje zdravje za njimi v tujino.

Ker člani društev bolj skrbijo za svoje zdravje kot nečlani, vabimo vse, da se včlanite v Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije ali v druga društva, ki se ukvarjajo s problematiko zdravja. Več na spletni strani: [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si).

#### Dodatne informacije:

prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za srce, [matija.cevc@kclj.si](mailto:matija.cevc@kclj.si)

Dr. Gregor Starc, prof. šp. vzg., Fakulteta za šport, [gregor.starc@fsp.uni-lj.si](mailto:gregor.starc@fsp.uni-lj.si)

Katarina Vukelič, dr. med., spec. interne medicine in pnevmologije: [katarina.vukelic@zd-grosuplje.si](mailto:katarina.vukelic@zd-grosuplje.si)

*Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti v letih 2017, 2018, 2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje RS/program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.*

*Pokrovitelji aktivnosti letošnjega svetovnega dneva srca v Sloveniji so podjetja: Boehringer Ingelheim, Novo Nordisk, Mylan, MSD.*