

 Ljubljana, 23. september 2021

**IZJAVA ZA JAVNOST – SVETOVNI DAN SRCA, 29. SEPTEMBER 2021**

**Svetovni dan srca je vsako leto 29. septembra. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije od vsega začetka sledi temu dnevu z aktivnostmi po Sloveniji, letos že dvaindvajsetič. Skupaj s Svetovno zvezo za srce, World Heart Federation ob tem dnevu spodbujamo vse ljudi: POVEZUJMO SE S SRCEM, kar je tudi geslo letošnjega svetovnega dneva srca.**

**POVEZUJMO SE S **

Bolezni srca in ožilja letno vzamejo 18,6 milijona življenj ljudi po vsem svetu. Svetovna zveza za srce poziva k pravičnosti v zdravstvu in k hitremu razvoju digitalne oskrbe za zmanjšanje neenakosti pri preprečevanju, obvladovanju, ugotavljanju ter zdravljenju bolezni srca in ožilja. Z uporabo digitalnih tehnologij se lahko kljub COVID-19 povezujemo s srci drugih ljudi – bolniki preko telefonov in računalnika lažje najdejo stik z družinami, prijatelji, drugimi bolniki, zdravniki in negovalci.

Na novinarski konferenci smo predstavili aktivnosti Društva za srce ob Svetovnem dnevu srca in izvedeli kako ohraniti srce zdravo, kako pomembno je preverjanje našega zdravstvenega stanja, ki dovolj zgodaj pokaže kakšno je tveganje za nastanek srčno žilne bolezni ter kako pravočasno ukrepamo za preprečevanje kasnejših zapletov in večjih zdravstvenih težav, še posebej v času COVID-19. Zelo pomembno je zgodnje odkrivanje srčno-žilnih bolezni kamor sodi npr. možganska kap, srčni infarkt, srčno popuščanje, angina pektoris, arterijska hipertenzija, ter tudi odkrivanje sladkorne bolezni, ki je močan dejavnik tveganja za srčno-žilno bolezen.

O tem je govoril **prim. Matija Cevc,**. **dr. med., predsednik Društva za srce, UKC Ljubljana, KO za žilne bolezni:** V zadnjih 30 letih, odkar obstaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, smo v Sloveniji na področju preprečevanja in zdravljenja srčno-žilnih bolezni naredili izredno velik korak k izboljšanju. Tako se je umrljivost zaradi teh bolezni pomembno zmanjšala (za skoraj 50%) in za moško populacijo srčno-žilne bolezni niso več glavni morilec (bolezni obtočil so leta 2019 povzročile med ženskami 45% vseh smrti in med moškimi 31%, oziroma 38% vseh smrti v letu 2019). Torej so za ženski del Slovenije še vedno na prvem mestu. Vendar pa je to le ena plat medalje. Zbolevnost in slabša kvaliteta življenja, ki jo povzročajo bolezni srca in žilja so še vedno vodilne. Tako je bila leta 2019 kar 26% vseh receptov izdanih za zdravljenje bolezni obtočil, za kar smo v Sloveniji porabili kar 76 milijonov EUR. To kaže, da je pred nami še zelo dolga pot do cilja, ko bomo lahko rekli, da srčno-žilne bolezni ne predstavljajo več pomembne težave zdravstva. Ravno zaradi tega je tako pomembno njihovo preprečevanje. Ko je potrebno zdravljenje, smo že v zamudi.

Zaskrbljujoče je, da se je npr. med letoma 2012/2016 za 2% povečalo število oseb s povišano ravnijo holesterola, med tistimi z le osnovnošolsko izobrazbo pa kar za 4,9%. Leta 2018 je bilo kar 23,1% Slovencev kadilcev. Med 15-letniki je kadilo 14% fantov in 17% deklet! Povečuje se delež debelih (17,4%), izstopajo zlasti moški (20%), ki žive v vaškem okolju (19,6%). Zdi se, da je obdobje kovida te zaskrbljujoče številke še povišalo (to velja zlasti za mladino). Tako imenovana primordialna preventiva - to je preprečevanje samega razvoja dejavnikov tveganja z zdravim življenjskim slogom, ko še ni potrebe po uporabi zdravil za obvladovanje teh dejavnikov - je še premalo prisotna v naši zavesti. Ni nepomembno, da primordialna preventiva pomeni izredno velik prihranek denarja tako za posameznika in družino, kot tudi za družbo. Z zelo enostavnimi ukrepi lahko pogosto preprečimo nastanek tako sladkorne bolezni kot motenj v presnovi maščob in povišanega krvnega tlaka. Skupni imenovalec za te dejavnike tveganja je namreč prekomerna telesna teža in debelost, kar se praviloma začne že v otroštvu oz. mladosti. Po drugi strani pa vemo, da zdrava prehrana in redna telesna dejavnost, ki mora biti v mladosti nekoliko intenzivnejša, z leti pa se mora prilagajati starosti, lahko prispeva pomemben delež k preprečevanju teh »klasičnih« dejavnikov tveganja in posledičnih bolezni obtočil. Seveda pa mora biti telesna dejavnost uravnotežena tako, da mladostnik pridobiva na zmogljivosti, gibljivosti in tudi vzdržljivosti. Aktivnosti, ki so namenjene npr. izključno pridobivanju mišične mase, so vprašljive, saj jih pogosto spremljajo »stranski spremljevalci« kot so razna sintetična pomagala v obliki prehranskih dodatkov. Ti neredko vsebujejo sestavine, ki so  škodljive. Tudi pretiravanje pri telesni dejavnosti je škodljivo (npr. maraton, vzdržljivostna tekmovanja …). V takem primeru se lahko zgodi, da dosežemo ravno nasproten učinek od želenega. Namesto, da bi s telesno dejavnostjo izboljšali naše zdravje, mu škodimo.  Skratka, kot pravi letošnje geslo ob dnevu srca, pri vseh dejavnostih se moramo POVEZATI S SRCEM in mu ne škodovati.

**Izr.prof.dr. Nada Rotovnik Kozjek, Onkološki inštitut Ljubljana** je opozorila, da želje po vitkosti niso vedno zdrave. Prehrana predstavlja eno izmed ključnih komponent aktivnega življenjskega sloga in predstavlja močno orodje v rokah posameznika, ki na ta način lahko sam prispeva k svojemu zdravju. Ob tem pa ne vemo, ali pa pozabljamo v luči splošne obsedenosti z »zdravo hrano«, da tudi **prehranska priporočila za telesno dejavnost niso sinonim za prehranska priporočila javnega zdravja**. Prehranska priporočila javnega zdravja so osnovana na spoznanjih epidemioloških raziskav, ki nakazujejo povezave med vnosom posameznih hranil, kot je na primer sladkor, ali načinov prehranjevanja, kot je na primer mediteranska dieta, z splošnim pojavljanjem različnih bolezni.

Ta izhodišča splošnih priporočil za »zdravo hrano« je nato potrebno v prenesti v vsakodnevno življenje tako, da ustrezajo presnovnim zahtevam posameznih populacij. Zato prehranska priporočila za starostnike in bolnike niso enaka prehranskim priporočilom zdravih odraslih.

Še bolj se zaplete , ko zdravi prehrani dodamo še priporočila za prehrano pri aktivnem življenjskem slogu, ki vključuje tudi telesno dejavnost. Telesna dejavnost je za telo naporna in ne pokrijemo presnovnih potreb telesne dejavnosti z ustreznim dodatnim prehranskim vnosom energijskih virov ter hranil, ki jih telo potrebuje za regeneracijo po vadbi (vprašljivi pa lahko postanejo tudi zdravstveni učinki telesne dejavnosti). Zato se prehranska priporočila pri zdravem življenjskem slogu lahko nekoliko razlikujejo od splošnih priporočil za zdravo prehrano. Osnovna izhodišča za prehrano pri telesni dejavnosti pa temeljijo na spoznanjih raziskav na področju športne prehrane.

Tu se lahko poraja poseben zdravstveni paradoks, da se navodila javnega zdravja o »zdravi« prehrani in telesni dejavnosti prevajajo v (spre)hode in tudi odslikavajo v obsedenosti vse družbe z vitko postavo. Seveda je vsaka telesna dejavnost koristna, vendar je za kontrolo nad maščobno maso in za vzdrževanje mišične mase potrebna redna vadba, ki ustreza vsaj osnovnim priporočilom Svetovne zdravstvene organizacije. Ta je pomembna za preventivo in, kot podporna terapija , tudi pri zdravljenju kroničnih bolezni. Še zlasti pa se v starosti, ko brez ustrezne vadbe in prehrane izginevajo mišice in njihova moč, maščoba pa ostaja in se vedno bolj vidi. Zato se neuravnoteženost javno-prehranskih s potrebami pri telesni dejavnosti, s starostjo vedno bolj izraža. To stanje prevladuje v zahodnem svetu in to dokazuje tudi virus SARS-CoV-2, ki se verjetno ne glede na različico uspešno kopiči v maščobnih celicah in nato s pomočjo kortikosteroidne terapije ubije še tiste mišice, ki jih (debel) starejši pacient še ima. Če preživi že napad COVID-19, pa se mu lahko zatakne pri navodilu da »naj shujša«. Analize poteka zdravljenja bolnikov z COVID-19 to dokazujejo, podobna so tudi opažanja pri številnih kroničnih obolenjih.

**Dr. Hugon Možina, dr. med., Vodja internistične prve pomoči na UKC Ljubljana:**

V začetku epidemije COVID-19 v marcu 2020 je prišlo do dramatičnega zmanjšanja pritoka bolnikov na urgenco, kar za 30%. Ljudje so se bali okužbe, ostajali so raje doma. Tako stanje je trajalo 3 tedne in že takrat smo ugotavljali zmanjšanje prihoda bolnikov s svežim srčnim infarktom (ostali so doma). Podobna poročila so prihajala iz celega sveta. Opazili so tudi povečano število srčnih zastojev na terenu (verjetno zaradi zamujenih srčnih infarktov in drugih zamujenih težav). To se je pri nas normaliziralo že v aprilu 2020, temu pa je sledilo pretirano povečanje prihoda ne-COVID bolnikov (zdravstveni sistem je sicer v celoti deloval upočasnjeno, bolniki so se obračali na urgence). Od decembra 2020 je pritok obolelih na urgence po Sloveniji povečan. Na Internistični prvi pomoči, ki je del Centralnega urgentnega bloka UKCL in se ukvarjamo s težje obolelimi, opažamo za 20-30% povečan pritok ne-COVID bolnikov, ki ne pojenja. Verjetno gre za odraz večplastnih težav našega zdravstvenega sistema med epidemijo. Kljub gneči, ki jo v veliki meri soustvarjajo tudi bolniki, ki urgence ne potrebujejo, pa moramo pri nekaterih simptomih in znakih s področja kardioloških bolezni vsekakor nemudoma klicati 112: tiščoča bolečina v prsih, ki se pojavlja pri vse manjših naporih ali v mirovanju (še posebno, kadar ne popusti), novonastalo dušenje v mirovanju ali ob majhnih naporih (oz. poslabšanje), kratkotrajne izgube zavesti, občutek nerednega ali prepočasnega utripanja srca v kombinaciji z gornjimi simptomi, nenadna enostranska ohromelost, odpoved govora, nenadna bledica in bolečina okončine, na novo otekla okončina brez predhodne poškodbe. Pri ostalih težavah se najprej obrnemo na svojega izbranega zdravnika ali specialista. O trenutni obremenitvi Internistične prve pomoči se lahko kadarkoli pozanimate na: <https://bit.ly/3EKAA20>

***Ne čakajmo na spremembe, ukrepajmo in živimo bolj zdravo že 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, 25. 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)***.***

Dodatne informacije:

prim. Matija Cevc, dr. med.: matija.cevc@kclj.si

Izr.prof.dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr.med.: nkozjek1@gmail.com

dr. Hugon Možina, dr. med.: hugon.mozina@kclj.si