



Ljubljana, 24. september 2026

IZJAVA ZA JAVNOST SVETOVNI DAN SRCA 2026

PREPOZNAJ – UKREPAJ – PODALJŠAJ ŽIVLJENJE

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije že sedemindvajsetič sodeluje v mednarodni kampanji Svetovni dan srca (29.9.), ki jo vodi Svetovna zveza za srce, World Heart Federation.

Letošnje geslo svetovnega dneva srca je tudi letos: VSAK ♥ UTRIP ŠTEJE.

29. september, Svetovni dan srca, nas opominja, da zdravje srca ni samoumevno. Srce nam omogoča vsak trenutek življenja, zato si zasluži našo pozornost in skrb. Prisluhnimo svojemu srcu, prepoznamo tveganja in ukrepajmo pravočasno – poskrbimo, da bo lahko utripalo zdravo in dolgo.

prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za srce, UKC Ljubljana:

Ob dnevu srca bi rad poudaril predvsem **osebno odgovornost za lastno zdravje**. Pri tem pa odgovornost ne pomeni krivde. **Človek ni kriv, ker je zbolel. Odgovornost pomeni, da vsak od nas izkoristi možnosti, ki jih ima, da ohrani zdravje in zmanjša tveganje za bolezen, zdravstveni sistem pa mu mora pri tem pomagati.**

Zakaj je to pomembno? Zato, ker so **bolezni srca in ožilja še vedno najpogostejši vzrok smrti v Sloveniji**. Po zadnjih dostopnih podatkih so leta 2024 predstavljale **36 odstotkov vseh smrti** – pri ženskah celo **42 odstotkov**. Vsak dan zaradi njih umre **21 ljudi**, še ena oseba pa umre prezgodaj, to je pred 65. letom starosti. Bolezni obtočil so razlog za več kot **36 tisoč hospitalizacij** na leto in za več kot **2.000 bolniško odsotnih zaposlenih vsak dan**. Zdravila za srčno-žilne bolezni predstavljajo **četrtnino vseh izdanih receptov**. To ni le zdravstveni problem. To je družbeni in ekonomski izziv, ki se dotika vsake družine, vsakega delovnega mesta in celotnega zdravstvenega sistema.

Zato je preventiva tako pomembna. Za svoje srce lahko naredimo veliko z vsakodnevnimi odločitvami: z zdravo prehrano, rednim gibanjem, nekajenjem, skrbjo za primerno telesno težo, dobrim spanjem in obvladovanjem stresa. Toda odgovornost za zdravje pomeni še nekaj: da svoje zdravje tudi spremljamo in poznamo svoje dejavnike tveganja.

Toda odgovornost za zdravje pomeni še nekaj: da svoje zdravje tudi spremljamo in poznamo svoje dejavnike tveganja.

Poznati bi morali svoj krvni tlak, holesterol in krvni sladkor, spremljati telesno težo in obseg pasu. **Občasno pa moramo preveriti tudi delovanje svojih ledvic**. Ledvice so nekakšen filter našega telesa. Čistijo kri in odstranjujejo odpadne snovi, hkrati pa sodelujejo pri uravnavanju krvnega tlaka in ravnovesja tekočin. Srce in ledvice so zato tesno povezani. Če peša delovanje ledvic, je bolj ogroženo tudi srce, in obratno. Ledvična bolezen je še posebej pogosta pri ljudeh z zvišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo in srčnim popuščanjem.

Težava je, da nas ledvična bolezen, tako kot zvišan krvni tlak, holesterol ali sladkorna bolezen, dolgo ne opozarja z bolečino ali drugimi izrazitimi težavami. Zato je pomembno, da jo pravočasno in aktivno iščemo s preprostimi preiskavami krvi in urina. Nove evropske smernice prav zaradi tesne povezanosti bolezni srca in ledvic posebej poudarjajo zgodnje odkrivanje ledvične okvare. Zato ne smemo čakati, da nas na bolezen opozorijo srčni infarkt, možganska kap, napredovala ledvična bolezen ali srčno popuščanje.

To je bistvo preventive: prepoznati tveganje, še preden nastane bolezen, in bolezen odkriti dovolj zgodaj, da lahko učinkovito ukrepamo. Tako lahko preprečimo številne zaplete in si zagotovimo mnoga leta kakovostnega življenja.

Posebej bi opozoril še na prekomerno telesno težo in debelost.

Debelosti ne smemo razumeti zgolj kot posledico pomanjkanja volje. Gre za **kronično bolezen**, ki pomembno povečuje tveganje za sladkorno bolezen, zvišan krvni tlak in srčno-žilne bolezni.

Temelj obravnave ostajata zdrava prehrana in telesna dejavnost. Toda pri klinično pomembni debelosti to pri številnih ljudeh ni dovolj. Danes imamo učinkovita zdravila, med njimi zdravila, ki delujejo prek sistema GLP-1, ki lahko ustrezno izbranim bolnikom pomagajo ne samo pri zmanjšanju telesne teže, temveč predvsem pri njenem dolgoročnem obvladovanju.

Zato menim, da moramo tudi v Sloveniji narediti naslednji korak: bolnikom z debelostjo, pri katerih obstaja jasna medicinska indikacija in je korist takšnega zdravljenja dokazana, bi morali omogočiti dostop do učinkovitega zdravljenja tudi v breme zdravstvenega zavarovanja. Ne govorimo o zdravlilih za nekaj kilogramov manj zaradi videza. Govorimo o zdravljenju kronične bolezni in preprečevanju njenih resnih zdravstvenih posledic.

In prav tu se srečata osebna odgovornost posameznika in odgovornost zdravstvenega sistema.

Naša odgovornost je, da živimo zdravo, poznamo svoje tveganje, spremljamo svoje zdravje in pravočasno poiščemo pomoč. Odgovornost zdravstvenega sistema pa je, da nam omogoči preventivo, zgodnjo diagnostiko in, kadar je potrebno, učinkovito zdravljenje.

Sporočilo ob letošnjem dnevu srca je zato preprosto:

Živimo zdravo. Poznajmo svoje številke. Prepoznamo tveganje in ukrepajmo pravočasno.

Ne čakajmo na bolezen. Leta zdravega življenja se ne začnejo z zdravljenjem bolezni, ampak z njenim preprečevanjem.

Prof. dr. Borut Jug, dr. med., specialist kardiologije, Klinični oddelek za žilne bolezni, UKC Ljubljana: Bolezni srca in žilja ostajajo ključni javnozdravstveni problem v evropskih državah, kar je nenazadnje poudaril tudi Načrt EU za srčno-žilno zdravje »Varna srca«. Gre sicer za široko paleto bolezni, za katere pa poskušamo vzpostaviti celovit pristop preprečevanja, zgodnjega odkrivanja, obvladovanja in zdravljenja ter rehabilitacije. Ključno je spodbujanje zdravega življenjskega sloga, ki vključuje uravnoteženo prehrano, redno telesno dejavnost, nekajenje in omejevanje škodljive rabe alkohola. Prav tako so pomembni zgodnje odkrivanje in obvladovanje dejavnikov tveganja, kot so povišan krvni tlak, krvne maščobe, sladkorna bolezen, ledvična bolezen. Zaradi staranja prebivalstva in vse boljšega zdravljenja akutnih bolezni čedalje več posameznikov živi s srčno-žilno boleznijo, pri tem pa potrebujejo strukturirano podporo pri vračanju v kakovostno življenje, kar nenazadnje omogočajo tudi programi kardiološke rehabilitacije.

Načrt Evropske unije za srčno-žilno zdravje »Varna srca«, poziva vse države, da do leta 2027 sprejmejo Nacionalni program za obvladovanje bolezni srca in ožilja. V Sloveniji so bila strokovna izhodišča že pripravljena in oddana Ministrstvu za zdravje.

dr. Vesna Radonjić Miholič, specialistka klinične psihologije:

Skrb za zdravje je vrednota, ki jo je potrebno negovati. Življenje se nenehno spreminja in mi z njim; le malokaj je povsem zanesljivo, še manj predvidljivo. Svoje življenje načrtujemo po željah, pričakovanjih, danih možnostih. Naše običajne vsakodnevne aktivnosti počnemo nekje na lestvici med tveganjem in varnostjo, odvisno od zahtev situacije in našo motiviranostjo ter našo presojo. V procesu odločanja o običajnih aktivnostih kot tudi pri razvijanju življenjskega sloga se ravnamo po vrednotah, pričakovanjih, po zahtevah okolice, naših željah, znanju, izkušnjah; pomembna pa sta tudi naša samopodoba in samozavest. Vsekakor ne gre zanemariti tudi vpliva okolja in kulture iz katere izhajamo. Še nedolgo je bilo v našem okolju pomembno skrbeti za druge, se zanje tudi žrtvovati, če je potrebno, dati prednost potrebam in željam drugih, delati veliko in trdo, pri tem pa pustiti v ozadju lastne potrebe, želje, tiha opozorila lastnega telesa: »najprej poskrbi za druge, opravi vse obveznosti, nato pa lahko delaš kar želiš«, »ne zapravljaj časa za nekoristne reči«. Zveni znano?

Šport, hobiji, zabava, rekreacija, druženje, skrb za zdravo prehrano, počitek in okrepljen spanec šele, pozornost na lastne potrebe, čuječ odnos do dogajanja v lastnem telesu šele postopoma pridobivajo na pomenu in vstopajo v kulturo vsakodnevnega življenja.

Kdaj in kako se razvija naš odnos do zdravja in skrbi zanj? Prinesemo ga iz družine, kasneje pa ga dograjujemo z lastnimi izkušnjami, znanji, ki jih pridobivamo iz odnosa v socialnem okolju, pogojev v družbi ipd.

Naš čas ima svoje posebnosti: vse bolj smo pomembni kot posamezniki, več je priložnosti in izzivov, živimo dalj časa, preživimo lahko vse težje bolezni ali poškodbe. Hkrati pa vključenost v vsakodnevno življenje od nas zahteva vse več znanja, zmogljivosti, spretnosti, znanja. Naravno je, da naše sposobnosti naraščajo, se krepijo, z leti pa upadajo. Upadanje pa lahko s primernimi zdravimi življenjskimi navadami upočasimo ali posamezne funkcije nadomestimo. Vse to se dogaja v pogojih, ki cenijo individualnost, neodvisnost, samostojnost.

Zato postaja življenje vse bolj vredno in skrb za zdravje ne samo pomembna vrednota, ampak že skorajda zahteva družbe.

Torej živeti zdravo pomeni: opuščati škodljive razvade, ustvarjati navade zdravega življenjskega sloga (skrb za psihofizično kondicijo, zdravo prehranjevanje, krepčilen in zadosten počitek in spanje, ustvarjanje in ohranjanje izpolnjujočih medsebojnih odnosov, ukvarjanje s konjički..), skrbno prisluhniti telesu, zaznati sprememb in pravočasno poiskati pomoč, odgovorno in dosledno upoštevati priporočena zdravljenja.

Pomembno vlogo pri vzgajanju skrbnega odnosa do lastnega zdravja imajo tudi mediji, še posebej pa Društva bolnikov. Pri medijih je pomembno kritično in poljudno posredovanje preverjenih mnenj. Nevarnost je, da vanje vdirajo informacije, ki imajo drugačen smoter, le zaslužek z manj preverjenimi izdelki, terapijami ipd. Tako lahko v poplavi številnih nepreverjenih, celo nasprotujočih se informacij o čudežnih učinkih zdravil, dodatkov, terapij, prehrane, pride do zmede ali celo dvoma v strokovno preverjene terapije. Družbena omrežja imajo tu dvorezno moč: informacije so dostopnejše hitro in dosežejo več ljudi, hkrati pa so lahko nepreverjene informacije ali nasveti neposredno škodljivi.

Zelo slabo vplivajo na odnos do zdravljenja številni konflikti in prepiranja med zdravstvenimi organizacijami, kritiziranje zdravstvenega sistema, ki jih uporabljajo politiki za lastno promocijo; hkrati s tem pa uničujejo zaupanje potencialnih bolnikov, kar je nujno za aktivno vključevanje v zdravljenje.

Društva bolnikov so eden izmed najžlahtnejših spodbujevalcev zdravega življenja:

- Ozaveščajo širšo skupnost o boleznih, njihovem pomenu in s tem opozarjajo na posameznike, ki v tej skupnosti imajo svoje mesto, sposobnosti in potrebe
- Bolnikom pokažejo, da niso sami in da je mogoče tudi po bolezni aktivno in odgovorno oblikovati svoje življenje in se vključevati v svoje okolje.
- Iskreno in dobronamerno opozarjajo na možnosti in pomen preventivnega ukrepanja za preprečitev bolezni, iskanje pravočasne pomoči ter dosledno upoštevanje zdravstvenih napotkov.

Predvsem pa vsem dodatno dokazujejo kako enkratno in vredno je življenje.

Dodatne informacije:

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

prof. dr. Borut Jug, dr. med.: borut.jug@kclj.si

dr. Vesna Radonjić Miholič.: vesna.radonjic76@gmail.com

Osrednja prireditel Društva za zdravje srca in ožilja ob svetovnem dnevu srca bo v soboto, 26.9. od 10. do 13. ure, na Prešernovem trgu v Ljubljani.

Promocija skrbi za zdravje, zdravega načina življenja bo tudi letošnje vodilo aktivnosti ob svetovnem dnevu srca, še posebej ob priložnosti OSREDNJE PRIREDITVE v Ljubljani:

na Prešernovem trgu bodo stojnice z mnogimi koristnimi zdravstveno – informativnimi gradivi, ki jih boste lahko vzeli s seboj in v miru prebrali, medicinska ekipa Društva za srce vam bo svetovala, izmerila vsebnost trigliceridov, holesterola in sladkorja v krvi, krvni tlak z atrijsko fibrilacijo, srčni utrip, saturacijo, obseg pasu, ITM, opravila meritev gleženjskega indeksa. Na trgu bodo potekale različne zanimive aktivnosti, igranje hodečega nogometa, aktivacija »Občuti breme debelosti« in druge.

Več informacij o aktivnostih po Sloveniji - pohodih, predavanjih o zdravem načinu življenja ter boleznih srca in ožilja, preventivnih meritvah, idr. pa bodo objavljene na www.zasrce.si. Vabljeni!