

## **Svetski dan srca, 29.septembar 2014. - “U srcu zdravlja”**

Ove godine Svetski dan srca obeležava se pod sloganom “U srcu zdravlja” i ima za cilj da pokrene svojim porukama svakog pojedinca na aktivnosti kojima bi zaštitio i očuvao svoje zdravlje, a istovremeno i da podstiče promene na nivou lokalne zajednice i društva.

### **Bolesti srca i krvnih sudova u Južnobanatskom okrugu**

Bolesti srca i krvnih sudova su vodeći uzrok oboljevanja i umiranja u svetu i kod nas. Na osnovu podataka Zavoda za javno zdravlje Pančevo u Južnobanatskom okrugu u poslednjih pet godina beleži se porast broja novoobolelih od infarkta miokarda. Godišnje se registruje 670-800 novih pacijenata koji su imali infarkt miokarda ili anginu pectoris. Tokom 2013.godine u Južnobanatskom okrugu 197 osoba je umrlo od posledica infarkta miokarda i ishemijskih bolesti srca.

### **Najznačajniji faktori rizika za pojavu bolesti srca i krvnih sudova**

- Pušenje
- Nepravilna ishrana
- Nedovoljna fizička aktivnost

### **Aktivnosti koje treba preduzeti u lokalnoj zajednici**

- Povećanje kvaliteta fizičkog vaspitanja u školama.
- Formiranje bezbednih terena za fizičke aktivnosti – prostrana igrališta, dobro osvetljenje.
- Obezbeđivanje zdrave hrane u školama, bolnicama, radnim organizacijama.

### **Aktivnosti u krugu porodice**

- Obezbediti pravilnu ishranu
- Zabraniti pušenje u domaćinstvu
- Ograničiti gledanje televizije kod kuće. Organizovati aktivnosti na otvorenom-vožnju biciklom, šetnju ili rad u bašti.

Dom zdravlja “Vršac” obeležava Svetski dan srca 23.09.2014.godine (utorak). Tom prilikom će Dom zdravlja “Vršac” organizovati u prostorijama Preventivnog centra (koji se nalazi u produžetku Službe medicine rada) akciju, u vremenskom periodu od 08h – 12h.

Građanima će biti besplatno pružene sledeće usluge: merenje šećera, holesterola i triglicerida iz kapilarne krvi, merenja TA (pritisak), merenjet TT (težina),TV (visina), OS (obim struka),BMI (bodi mas index), određivanje procenta telesne masti, EKG, konsultacija nutricioniste, pregled oftamologa i neuropsihijatra.

**Pozivamo građane da se u što većem broju odazovu i prekontrolišu svoje zdravlje!**

Dr Rajna Dušanov  
Specijalista higijene  
Koordinator zdravstvenog vaspitanja

