

ОБЕЛЕЖИТЕ СВЕТСКИ ДАН СРЦА У СВОЈОЈ АПОТЕЦИ

ПРИПРЕМИЛА: НИКОЛИНА КЉАЈИЋ



Светски дан срца обележава се сваке године 29. септембра са циљем да информише људе широм света да су болести срца и крвних судова водећи узрок оболевања и умирања у целом свету. Сваке године у свету од болести срца и крвних судова умире више од 17 милиона људи, што је сваки трећи умрли становник. Процењује се да ће до 2030. године тај број порасти на 23 милиона. Светска федерација за срце (*World Heart Federation*) подсећа да се најмање 80% превремених смртних исхода може спречити контролом главних фактора ризика - престанком пушења, правилном исхраном, редукцијом телесне масе и редовном физичком активношћу. Подједнако је важно правовремено открити и лечити хипертензију, дислипидемије/хиперхолестеролемије и шећерну болест.

Заблуда је да од болести срца и крвних судова оболевају само старије особе и мушкарци. 1 од 3 смртна исхода код жена су последица болести срца и крвних судова. Ни деца нису поштеђена: ризик за развој кардиоваскуларних болести може да се јави и пре рођења, током феталног развоја због нездравих навика мајке и током детињства усвајањем лоших животних навика као што су неправилна исхрана, недостатак физичке активности и пушење.

КАКО ДА ОБЕЛЕЖИТЕ СВЕТСКИ ДАН СРЦА У СВОЈОЈ АПОТЕЦИ?

Оно што свака апотека може да уради јесте да 29. септембра дели едукативне лифлете посетиоцима апотеке. Додатно, апотека може организовати скрининг за факторе ризика за кардиоваскуларне болести у сарадњи са локалним центром за превенцију (бесплатно мерење висине, тежине, обима струка, мерење крвног притиска и шећера, триглицерида и холестерола у крви и израчунавање укупног кардиоваскуларног ризика и старости срца)

уз саветовање о контроли променљивих фактора ризика (одвикавање од пушења, могућности редукције телесне масе, здрава исхрана, повећање физичке активности).

Циљна група за скрининг треба да буду особе које немају постављену дијагнозу кардиоваскуларне болести (изузев хипертензије), а имају неки од фактора ризика (гојазни, дијабетичари, пушачи, физички неактивне особе, особе које се неправилно хране).

За израчунавање укупног 10-годишњег ризика да се оболи од било које кардиоваскуларне болести (изузев хипертензије) могу се користити бесплатни калкулатори. Тако на сајту *Framingham* студије, најпознатије и најдуже проспективне студије, која још од 1948. године истражује ризике за кардиоваскуларне болести у САД, постоје *online* калкулатори за израчунавање 10-годишњег ризика од обољевања од било које од наведених КВ болести: срчане смрти, инфаркта миокарда, срчане инсуфицијенције, ангине пекторис, исхемјског или хеморагијског шлога, периферне артеријске болести. Један калкулатор узима у обзир вредности HDL и укупног холестерола. Уколико ове вредности нису доступне треба користити калкулатор који за предвиђање КВ ризика користи индекс телесне масе (BMI).

Уколико се током скрининга не може приступити интернету, уместо *online* калкулатора може се преузети *Excel* образац у оквиру којег се израчунавање може вршити без обзира да ли је рачунар/таблет спојен на интернет. Обе форме калкулатора доступне су на: <https://www.framinghamheartstudy.org/risk-functions/cardiovascular-disease/10-year-risk.php>

Наведени калкулатори поред вредности 10-годишњег КВ ризика изражене у процентима, израчунавају и старост срца, што је пацијентима пријемчивији податак.

Треба имати у виду да ови калкулатори важе само за особе старости 30 – 74 године, које немају постављену дијагнозу кардиоваскуларне болести (изузев хипертензије).

И на сајту Светске федерације за срце може се приступити *online* калкулатору који узимајући у обзир факторе ризика процењује старост срца (<http://www.heartage.me/>).

Да би скрининг имао смисла потребно је да информација о овој акцији дође до што већег броја грађана. Зато би скрининг требало огласити преко сајта и *Facebook* странице апотеке, локалних медија (радио и тв станице, локална штампа), постер-обавештења истакнутих у апотеци и др. У огласном материјалу треба навести које су то ризичне групе тј. ко треба да учествује у акцији.